

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *SHOOTING* UNTUK
MENINGKATKAN KETERAMPILAN *MEDIUM SHOOT*
PESERTA PUTRA EKSTRAKURIKULER
BOLABASKET DI SMA NEGERI 2
KLATEN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Putut Yhudha Mahardi
NIM. 12601244025

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *SHOOTING* UNTUK
MENINGKATKAN KETERAMPILAN *MEDIUM SHOOT*
PESERTA PUTRA EKSTRAKURIKULER
BOLABASKET DI SMA NEGERI 2
KLATEN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



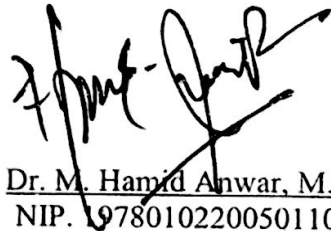
Oleh:
Putut Yhudha Mahardi
NIM. 12601244025

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengembangan Model Latihan *Shooting* untuk Meningkatkan Keterampilan *Medium Shoot* Peserta Putra Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Negeri 2 Klaten” yang disusun oleh Putut Yhudha Mahardi, NIM. 12601244025 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Mei 2016
Pembimbing



Dr. M. Hamid Anwar, M.Phil.
NIP. 197801022005011001

SURAT PERNYATAAN

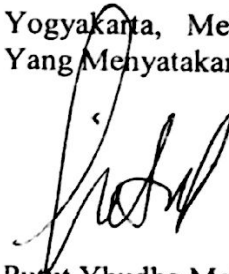
Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri.

Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli.

Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.


Yogyakarta, Mei 2016
Yang Menyatakan,



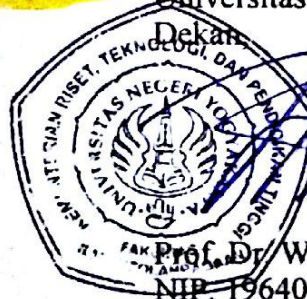
Putut Yhudha Mahardi
NIM. 12601244025

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengembangan Model Latihan *Shooting* untuk Meningkatkan Keterampilan *Medium Shoot* Peserta Putra Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Negeri 2 Klaten” yang disusun oleh Putut Yhudha Mahardi, NIM. 12601244025 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 12 Juni 2016 dan dinyatakan lulus.

Dewan Penguji			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. M. Hamid Anwar, M. Phil	Ketua Penguji		20/6 - 16
Aris Fajar P, M.Or.	Sekretaris Penguji		17/6 - 16
Hari Yulianto, M.Kes	Penguji I (Utama)		15/6 - 16
Tri Ani H, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		17/6 - 16

Yogyakarta, Juni 2016
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta



Dekan
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M. Ed
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

“Karena sesungguhnya bersama setiap kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama setiap kesulitan ada kemudahan”

(QS. Al-Insyirah: 5-6)

“Aku tidak khawatir akan jadi apa aku di masa depan nanti, apa aku akan berhasil atau gagal. Tapi yang pasti apa yang aku lakukan sekarang akan membetukku di masa depan nanti”

(Uzumaki Naruto)

“I’d like to finish everything that I started”

(Putut Yhudha Mahardi)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Ya Allah atas segala kemudahan yang Engkau berikan kepada hambamu dalam penyusunan skripsi ini. Karya ini dipersembahkan kepada orang-orang yang bermakna dalam hati penulis.

1. Kedua orangtuaku, Bapak Bambang Sriwidono yang selalu menjadi inspirasiku untuk berjuang memaknai segala lika-liku kehidupan dan Ibunda Endang Sulastri yang begitu luar biasa dalam memberikan doa, kasih sayang, serta dukungan setiap waktu.
2. Pakde dan Bude Edi Purwanta yang telah memberikan dukungan berupa nasihat dan beberapa referensi dalam proses perkuliahan dan penyusunan Tugas Akhir.
3. Adikku Zulfi Dananjaya, terima kasih atas segala dukungan dan dorongan semangatnya.
4. Saudara-saudaraku baik dari keluarga Bapak dan Keluarga Ibunda yang selalu memberikan dukungan berupa doa restu.

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *SHOOTING* UNTUK
MENINGKATKAN KETERAMPILAN *MEDIUM SHOOT*
PESERTA PUTRA EKSTRAKURIKULER
BOLABASKET DI SMA NEGERI 2
KLATEN**

**Oleh:
Putut Yhudha Mahardi
12601244025**

ABSTRAK

Kebutuhan akan model latihan *shooting* yang menyenangkan pada ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 2 Klaten sangat tinggi, terutama bagi pelatih. Hal ini dikarenakan model latihan *shooting* yang lama cenderung membosankan sehingga kurang menarik bagi atlet untuk menjalankannya. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model latihan *shooting* dalam suatu permainan yang menyenangkan untuk meningkatkan keterampilan *medium shoot*.

Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development (RnD)*. Langkah-langkah yang ditempuh dalam *RnD* meliputi: (1) Potensi dan Masalah, (2) Pengumpulan Data, (3) Desain Produk, (4) Validasi Desain, (5) Revisi Desain, (6) Uji coba Produk, (7) Revisi Produk, (8) Produksi/Implementasi Produk. Uji coba penelitian dilakukan terhadap 30 peserta ekstrakurikuler. Uji coba skala kecil dilakukan kepada 6 peserta ekstrakurikuler bolabasket SMK Leonardo Klaten. Uji coba skala besar dilakukan kepada 24 peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA N 2 Klaten. Instrumen penelitian dengan kuesioner angket meliputi faktor desain dan faktor materi yang masing-masing terdiri dari enam indikator. Teknik analisis data terdiri dari teknik analisis data deskriptif kuantitatif dan deskriptif kualitatif.

Hasil akhir dari penelitian dan pengembangan ini berupa model latihan *shooting* untuk meningkatkan keterampilan *medium shoot*. Pada tahap akhir penelitian dapat disimpulkan bahwa model latihan *shooting* untuk meningkatkan keterampilan *medium shoot* memiliki kualitas sangat baik.

Kata kunci: *pengembangan, model latihan shooting, medium shoot, ekstrakurikuler bolabasket*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan nikmat dan rahmat-Nya, sehingga penyusun dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengembangan Model Latihan *Shooting* untuk Meningkatkan Ketrampilan *Medium Shoot* Peserta Putra Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Negeri 2 Klaten”.

Terselesaikannya skripsi ini tidak lepas berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., MA. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menempuh studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M. Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Erwin Setyo Kriswanto, S. Pd, M. Kes. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta yang telah menyetujui penelitian ini.
4. Dr. M. Hamid Anwar, M. Phil. selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan motivasi, bimbingan, dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Herka Maya Jatmika, M. Pd. selaku Dosen Penasehat Akademik terima kasih atas bantuan yang telah diberikan.
6. Semua keluargaku yang selalu mendoakan, membimbing dan memberi semangat di setiap langkahku.

7. Teman-temanku serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu yang telah memberikan bantuan bagi penulis dalam menyelesaikan karya ini.

Mungkin tidak cukup sekedar rangkaian kalimat terima kasih untuk membalas kebaikan dan bantuan yang telah diberikan. Harapan dan doa semoga amal baik kita mendapatkan balasan yang lebih baik lagi dari Tuhan Yang Maha Esa. Karya ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Semoga karya ini bermanfaat.

Yogyakarta, Mei 2016

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	8
1. Hakikat Permainan Bolabasket	8
2. Hakikat <i>Shooting</i>	9
3. Hakikat <i>Medium Shoot</i>	12
4. Hakikat <i>3 on 3 Basketball</i>	19
5. Hakikat Latihan	20
6. Hakikat Karakteristik Siswa SMA	24
7. Hakikat Kegiatan Ekstrakurikuler	25
B. Penelitian yang Relevan	28

C. Kerangka Berfikir	29
----------------------------	----

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	31
B. Prosedur Pengembangan	31
1. Potensi dan Masalah	32
2. Pengumpulan Data	33
3. Desain Produk	33
4. Validasi Desain	37
5. Revisi Desain	38
6. Uji Coba Produk	40
7. Revisi Produk	43
8. Produksi /Implementasi Produk	44
C. Tempat dan Waktu Pengembangan	44
D. Teknik Analisis Data	44

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Data Analisis Kebutuhan	47
B. Deskripsi Produk Awal	48
C. Validasi Desain	51
D. Revisi Model Tahap I	57
E. Uji Coba Skala Kecil	58
F. Revisi Model Tahap II	61
G. Uji Coba Skala Besar	63
H. Deskripsi Produk Akhir	70
I. Pembahasan Produk	73

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	77
B. Implikasi	78
C. Keterbatasan Penelitian	78
D. Saran-saran	78

DAFTAR PUSTAKA	80
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	82
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kriteria Penilaian.....	46
Tabel 2. Skor Kualitas Model Latihan <i>Shooting</i> oleh Ahli Materi Permainan Bolabasket Tahap I, II, III	54
Tabel 3. Masukan berupa Saran, Komentar, dan Perbaikan oleh Ahli Materi Permainan Bolabasket Tahap I.....	55
Tabel 4. Skor Kualitas Model Latihan <i>Shooting</i> oleh Ahli Praktisi Permainan Bolabasket Tahap I, II, III	57
Tabel 5. Masukan berupa Saran, Komentar, dan Perbaikan oleh Ahli Praktisi Permainan Bolabasket Tahap I.....	58
Tabel 6. Skor Kualitas Model Latihan <i>Shooting</i> oleh Peserta Ekstrakurikuler di Sekolah Menengah pada Uji Coba Skala Kecil	60
Tabel 7. Masukan berupa Saran, Komentar, dan Perbaikan oleh Ahli Materi Permainan Bolabasket Tahap II.....	61
Tabel 8. Masukan berupa Saran, Komentar, dan Perbaikan oleh Ahli Praktisi Permainan Bolabasket Tahap II.....	66
Tabel 9. Skor Kualitas Model Latihan <i>Shooting</i> oleh Peserta Ekstrakurikuler di Sekolah Menengah pada Uji Coba Skala Besar	67
Tabel 10. Statistik Rata-rata Frekuensi <i>Shoot</i> dan <i>Shoot on Goal</i> dengan Model Latihan <i>Shooting</i> Konvensional Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 2 Klaten	68
Tabel 11. Statistik Rata-rata Frekuensi <i>Shoot</i> dan <i>Shoot on Goal</i> dengan Model Latihan <i>Shooting</i> yang Dikembangkan Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 2 Klaten Permainan I.....	68
Tabel 12. Statistik Rata-rata Frekuensi <i>Shoot</i> dan <i>Shoot on Goal</i> dengan Model Latihan <i>Shooting</i> yang Dikembangkan Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 2 Klaten Permainan II	69
Tabel 13. Statistik Rata-rata Frekuensi <i>Shoot</i> dan <i>Shoot on Goal</i> dengan Model Latihan <i>Shooting</i> yang Dikembangkan Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 2 Klaten Permainan III.....	69

Tabel 14. Statistik Rata-rata Frekuensi <i>Shoot</i> dan <i>Shoot on Goal</i> dengan Model Latihan <i>Shooting</i> yang Dikembangkan Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 2 Klaten Permainan IV	69
---	----

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Tembakan Menghadap Papan dengan Berhenti.....	14
Gambar 2. Posisi Tangan Saat Memegang Bola	15
Gambar 3. Posisi Perkenaan Tangan Saat Memegang Bola	15
Gambar 4. Posisi Kaki Saat Akan Melakukan Tembakan.....	16
Gambar 5. Model Latihan <i>Shooting</i> Konvensional	22
Gambar 6. Langkah-langkah penggunaan Metode <i>Research and Development</i> (R&D).....	32
Gambar 7. <i>3 on 3 medium shoot</i>	34
Gambar 8. <i>3 on 3 medium shoot with extra point area</i>	35
Gambar 9. Bola Panas.....	36
Gambar 10. <i>3 on 3 Medium Basketball Shoot</i>	39
Gambar 11. <i>3 on 3 Medium Basketball Shoot</i>	50
Gambar 12. Model Latihan <i>Shooting</i> Konvensional	62
Gambar 13. Diagram Batang Perbandingan Frekuensi <i>Shoot</i> dan <i>Shoot on Goal</i> antara Model Latihan <i>Shooting</i> Konvensional dengan Model Latihan <i>Shooting</i> yang Dikembangkan	69
Gambar 14. <i>3 on 3 Medium Basketball Shoot</i>	72

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Keterangan Pembimbing Tugas Akhir Skripsi	83
Lampiran 2. Surat Izin Validasi.....	85
Lampiran 3. Data Hasil Pengisian Kuesioner Oleh Validator.....	87
Lampiran 4. Surat Keterangan Validasi	109
Lampiran 5. Lisensi Validator	113
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian	115
Lampiran 7. Foto Dokumentasi Penelitian.....	120

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bolabasket pertama kali diciptakan oleh seorang pengajar dari *Springfield College*, Dr. James Naismith pada Desember 1891 di *Springfield, Massachusetts*. Naismith menciptakan permainan ini karena belum adanya aktivitas olahraga yang bisa dilakukan di dalam ruangan (*indoor*) pada saat musim dingin. Bolabasket merupakan suatu permainan yang dimainkan secara beregu, dimana dalam masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain dengan tujuan mencetak angka ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan mencetak angka sehingga diakhir pertandingan memperoleh jumlah angka lebih banyak dari lawan (Dedy Sumiyarsono, 2002 : 1). Bolabasket memiliki beberapa teknik dasar yang mutlak harus dikuasai oleh pemain basket agar dapat bermain dengan baik, diantaranya adalah *shooting*, *passing*, *dribbling* dan *pivot* (memoros). Beberapa teknik dasar tersebut dibagi lagi menjadi beberapa jenis misalnya teknik *shooting*, teknik *shooting* terdiri dari *jump shoot*, *hook shoot*, *set shoot* dan *lay up shoot*.

Shooting dalam permainan bolabasket sekilas terlihat sederhana namun sebenarnya adalah teknik yang tergolong kompleks diantara teknik lainnya. *Shooting* (menembak) adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga basket (Hal Wissel, 1996 : 43). *Shooting* memerlukan koordinasi gerak yang baik yang biasa di sebut dengan istilah *BEEF* (*Balance, Eyes,*

Elbow, Follow through) dimana posisi badan harus seimbang dengan pandangan mata menuju pada keranjang, kemudian siku membentuk sudut siku-siku 90 derajat dan diakhiri dengan gerakan lanjutan (*follow through*). Selain teknik dasar tersebut, di dalam permainan seorang pemain tidak selalu mendapatkan posisi yang ideal untuk menembak sehingga akan menambah tingkat kesulitan dalam melakukan *shooting*.

Medium shoot merupakan tembakan yang dilakukan untuk mendapatkan 2 angka, idealnya *medium shoot* dilakukan di dalam area *three point* dan di luar area kotak terlarang *free throw*. Secara teknis tembakan ini dapat dilakukan dengan sikap berhenti maupun dengan lompatan di udara yang lebih dikenal dengan istilah *jump shoot*. *Medium shoot* bisa dikatakan sebagai alternatif yang bagus untuk mendapatkan poin karena jaraknya yang tidak terlalu jauh, berbeda dengan *three point shoot* dan ketika sudah tidak memungkinkan untuk melakukan *lay up shoot*. Kendala yang mungkin dihadapi ketika melakukan *medium shoot* adalah kurangnya konsentrasi pemain ketika melakukan *shooting* dan halangan dari pemain lawan yang akan menambah kesulitan dalam melakukan *shoot*.

Mayoritas peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 2 Klaten masih belum mempunyai akurasi yang baik dalam melakukan *shooting* khususnya *medium shoot*. Padahal *shooting* dalam bolabasket sangat penting dan berpengaruh bagi keberhasilan suatu tim. Tim SMADA sendiri terbagi menjadi dua yaitu tim senior yang rata-rata diperkuat siswa kelas XI dan XII. Namun karena kelas XII sudah harus berkonsentrasi pada ujian nasional maka

hanya tim junior yang rata-rata masih kelas X yang harus memperkuat tim sekolah ini. Tim junior yang terdiri dari siswa kelas X dan XI masih belum mempunyai pengalaman yang panjang, sehingga akurasi melakukan tembakan belum bagus. Selain itu latihan yang selama ini berjalan masih jarang dilakukan latihan menembak. Latihan menembak hanya dilaksanakan dalam masa transisi antara latihan satu dan lainnya.

Dari hasil observasi dalam kegiatan ekstrakurikuler bolabasket yang telah dilaksanakan di SMA N 2 Klaten menunjukkan bahwa model latihan *shooting* yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan *medium shoot* yaitu dengan metode pengulangan (*drill*). Nancy dan Robin (1997 : 96) mengatakan bahwa semakin sering anda melatih teknik tembakan, semakin besar kemungkinan anda untuk sukses. Nancy dan Robin (1997 : 115) melanjutkan bahwa semakin banyak tembakan yang anda lakukan, anda akan semakin percaya diri. Sampai saat ini memang latihan yang paling efektif untuk meningkatkan keterampilan menembak (*shooting*) adalah dengan metode *drill*. Namun metode ini memiliki kelemahan yaitu cenderung membosankan, karena hanya melakukan gerakan yang sama dan berulang-ulang. Disamping itu, peneliti juga melakukan wawancara terhadap pelatih ekstrakurikuler. Dari hasil wawancara yang dilakukan, peneliti memperoleh informasi bahwa sebagian besar atlet belum mempunyai akurasi yang baik dalam melakukan *shooting*.

Peneliti melihat bahwa dalam pertandingan yang sudah dilakoni oleh tim terlihat jelas bahwa kemampuan *shooting* peserta belum memiliki akurasi

yang baik. Latihan yang masih konvensional cenderung membuat siswa mudah bosan dalam menjalaninya. Peneliti berpendapat bahwa latihan yang sudah diterapkan yaitu *drill* harus ditingkatkan, namun untuk mengatasi kebosanan pada siswa latihan ini akan dikemas dalam bentuk permainan. Konsep yang dimaksud adalah permainan yang menantang dan mengasikkan sehingga membuat siswa antusias untuk melakukannya, namun tetap ada unsur *drill* di dalamnya. Sehingga siswa tanpa sadar tetap melakukan latihan *drill* namun tidak membosankan karena berupa permainan yang didesain menyenangkan tanpa menghilangkan unsur penguasaan teknik dalam melakukan *shooting*. Selain itu permainan akan didesain menyerupai keadaan sesungguhnya dalam suatu pertandingan jadi pemain akan terbiasa dengan keadaan ketika di lapangan dalam permainan yang sesungguhnya.

Fokus yang akan diambil adalah pada *medium shoot*. Karena dalam *medium shoot* jarak dengan ring tidak terlalu jauh dan tidak terlalu dekat bagi siswa setingkat Sekolah Menengah Atas. Namun berbeda dengan *under ring* atau *under basket shoot*, *medium shoot* dirasa lebih kompleks karena dalam suatu permainan akan ada halangan berupa lawan atau musuh dalam bertanding. Sehingga dirasa perlu untuk melatih kemampuan *shooting 2 point* dengan jarak menengah (*medium*).

Dalam penelitian ini peneliti bermaksud mengembangkan bentuk latihan *shooting* menggunakan metode bermain dan memodifikasi dari aturan permainan yang sebenarnya. Dari latihan ini diharapkan bisa meningkatkan

keterampilan melakukan *medium shoot* oleh siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA N 2 Klaten.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Banyaknya pemain basket pemula yang kesulitan atau kurang terampil dalam melakukan *medium shoot*.
2. Model latihan dengan metode *drill* yang kurang bervariasi cenderung membosankan bagi atlet.
3. Belum banyak bentuk variasi model latihan *shooting* untuk meningkatkan keterampilan *medium shoot* pada ekstrakurikuler bolabasket SMA N 2 Klaten.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi permasalahan yang telah dijabarkan di atas, peneliti tidak meneliti semua permasalahan yang ada, peneliti memberi batasan masalah. Pembatasan masalah ini dirasa cukup penting sebagai acuan dan arahan yang jelas dalam proses penelitian. Peneliti memberi batasan penelitian tentang bagaimana mengembangkan model latihan *shooting* dalam upaya peningkatan keterampilan menembak dua angka (*medium shoot*) dalam bolabasket.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan rumusan masalah sebagai berikut:

“Apakah pengembangan model latihan *shooting* untuk meningkatkan keterampilan *medium shoot* peserta putra ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 2 Klaten lebih efektif dari model latihan *shooting* konvensional?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan menghasilkan model latihan *shooting* untuk meningkatkan keterampilan *medium shoot* peserta putra ekstrakurikuler bolabasket SMA N 2 Klaten.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoretis maupun praktis.

1. Manfaat Teoretis

- a. Dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu pengetahuan terutama dalam bidang permainan bolabasket.
- b. Menjadi sumbangan pemikiran bagi pelatih dan atlet dalam upaya untuk meningkatkan keterampilan *medium shoot*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi sekolah dan Pembina olahraga bolabasket, penelitian ini dapat menjadi masukan untuk menyusun program latihan agar dalam memberikan pembinaan dan latihan menggunakan landasan yang ilmiah sehingga waktu latihan lebih efektif dan efisien sehingga mencapai prestasi yang lebih baik lagi.
- b. Bagi siswa pada umumnya dan anggota ekstrakurikuler bolabasket SMA N 2 Klaten pada khususnya, dengan adanya pengembangan model latihan

shooting diharapkan siswa dapat lebih mudah untuk menguasai keterampilan menembak (*shooting*) dalam bolabasket khususnya *medium shoot*.

- c. Bagi masyarakat umum, penelitian ini dapat menambah informasi masyarakat dalam upaya mensosialisasikan permainan bolabasket serta meningkatkan kemampuan mereka dalam bermain bolabasket.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Permainan Bolabasket

Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 1) bola basket adalah salah satu bentuk olahraga yang masuk dalam cabang beregu. Permainan bolabasket ini dimainkan oleh 2 tim, dengan tujuan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan sebanyak mungkin, serta menahan serangan lawan agar tidak memasukkan bola ke dalam keranjangnya. Lebih lanjut Dedy Sumiyarsono (2002: 1) bahwa dasar bermain bolabasket dengan cara lempar tangkap, menggiring dan menembak dengan luas lapangan 28 m x 15 m dapat terbuat oleh tanah, lantai, dan papan yang keras.

Menurut Wissel (1996: 2) bolabasket dimainkan oleh dua tim dengan lima pemain per tim dan mempunyai tujuan mendapatkan nilai dengan memasukkan bola ke keranjang dan mencegah tim lain melakukan hal serupa dan bola dapat diberikan hanya dengan *passing* (operan) dan *dribble*. Permainan bola basket termasuk cabang beregu, setiap pemain harus dapat menguasai teknik dasar yang terdiri atas *footwork* (olah kaki), *shooting* (menembak). *Passing* (operan), dan menangkap, *dribble*, *rebound*, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola, dan bertahan.

Jadi permainan bolabasket adalah suatu cabang olahraga yang dimainkan secara beregu dan saling berhadapan langsung. Atau bisa

dikatakan bahwa bolabasket adalah olahraga invasi. Dan salah satu teknik yang digunakan untuk mencetak angka adalah *shooting*.

2. Hakikat *Shooting*

Kemahiran menembak dalam permainan bolabasket merupakan teknik dasar yang terpenting karena kemenangan regu dalam suatu pertandingan ditentukan dengan jumlah berhasilnya tembakan yang dibuat (Dedy Sumiyarsono, 2002: 23). *Shooting* (menembak) adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga basket. Teknik dasar seperti operan, *dribbling*, bertahan, dan *rebounding* mungkin mengantarkan anda memperoleh peluang besar membuat skor, tapi tetap saja anda harus mampu melakukan tembakan (Hal Wissel, 1996: 43). Menembak memang sangat penting di dalam olahraga bolabasket, karena kunci dalam bermain bolabasket adalah mencetak angka sebanyak-banyaknya agar memperoleh kemenangan. Selain itu, dengan menguasai teknik menembak yang baik dapat menutupi kelemahan dari teknik dasar dalam bolabasket lainnya.

Ada beberapa macam *shooting* yang umum digunakan dalam tingkat SMA, yaitu *free throw shoot* (tembakan bebas), *jump shoot* (tembakan melompat), *three point shoot* (tembakan tiga angka), *hook shoot* (tembakan mengait), dan *lay up shoot*. Tembakan tiga angka memang paling menguntungkan apabila memiliki akurasi *shooting* yang baik, namun tembakan ini cenderung susah karena jaraknya yang relatif jauh. Terbukti dengan data statistik yang mengungkapkan bahwa para penembak tiga angka terbaik pun hanya berhasil 40 hingga 50 persen dari

semua usaha lemparan tiga angka mereka (Jon Oliver, 2007: 13). *Medium shoot* hampir sama halnya dengan *three point shoot* dalam mekanisme gerakannya. Namun yang membedakan adalah jarak posisi penembak dengan ring. *Medium shoot* dilakukan di dalam daerah perimeter, seringkali juga *medium shoot* disebut dengan tembakan 2 angka. Namun untuk posisi lebih ideal di luar daerah *free throw*, karena jika sudah di dalam daerah *free throw* akan cenderung ke *under basket*. *Medium shoot* bisa dikatakan memiliki persentase keberhasilan lebih tinggi dibandingkan *three point shoot*. Menurut Oliver (2007: 13) menembak dari jarak dekat memiliki persentase bola masuk yang lebih tinggi yaitu 55 hingga 60 persen dari semua usaha tembakan yang mereka lakukan, sebagai contoh Shaquille O'Neal yang sebagian besar tembakannya berjarak 3,05 meter dari ring basket. Terbukti dengan prestasi Shaq yang mencatatkan persentase bola masuk tertinggi selama musim NBA 2001-2002 yaitu dengan angka 58 persen.

Aspek terpenting dalam menembak adalah menempatkan bola pada ring. Karena kesempatan menembak mungkin terjadi di mana pun di lapangan, maka perlu memiliki variasi dan kreativitas dalam permainan (Nancy Lieberman, 1997: 98). Kesempatan *shooting* memang bisa terjadi di mana pun di dalam suatu permainan. Maka berlatih *shooting* paling bagus adalah berpindah-pindah tempat dengan pengulangan. Namun jika dilakukan hanya dengan cara seperti itu cenderung kurang menantang dan tidak seperti keadaan pada saat bertanding. Sehingga suatu latihan perlu

dimodifikasi dengan permainan, namun tetap dengan menggunakan metode pengulangan tanpa disadari oleh pemain ketika latihan.

Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 32) faktor-faktor yang mempengaruhi tembakan diantaranya adalah :

a. Jarak

Mudah dimengerti dan dirasakan bahwa melakukan tembakan dengan jarak jauh, semakin sulit dan semakin tidak tepat. Sebaliknya semakin dekat semakin mudah untuk memasukkan bola, akan tetapi menembak persis di bawah basket sangat sulit untuk dilakukan.

b. Mobilitas

Melakukan tembakan dengan sikap berhenti (diam), akan lebih mudah melakukannya dibanding dengan sikap berlari, melompat, atau memutar. Hal tersebut disebabkan oleh karena dasar teknik menembak yang belum baik, serta kebiasaan yang dilakukan pada saat berlatih.

c. Sikap Penembak

Sikap menghadap, menyerong atau membelakangi basket mempengaruhi sulit atau mudahnya penembak. Menembak dengan sikap permulaan menghadap ke basket adalah lebih mudah untuk dilakukan dibanding dengan sikap membelakangi basket.

d. Ulangan tembakan

Ulangan tembakan atau jumlah kesempatan yang diperoleh penembak untuk melakukan tembakan, makin sedikit mendapat jumlah

kesempatan menembak makin sulit untuk memperoleh keberhasilan penembak

e. Situasi dan Suasana

Situasi dan suasana fisik serta psikis seperti adanya penjaga yang menghalang-halangi, mengganggu penembak, kelelahan, kecapekkan, pengaruh pertandingan baik lawan atau kawan akan berpengaruh penembak dalam melakukan tugasnya untuk dapat menghasilkan tembakan yang baik.

3. Hakikat *Medium Shoot*

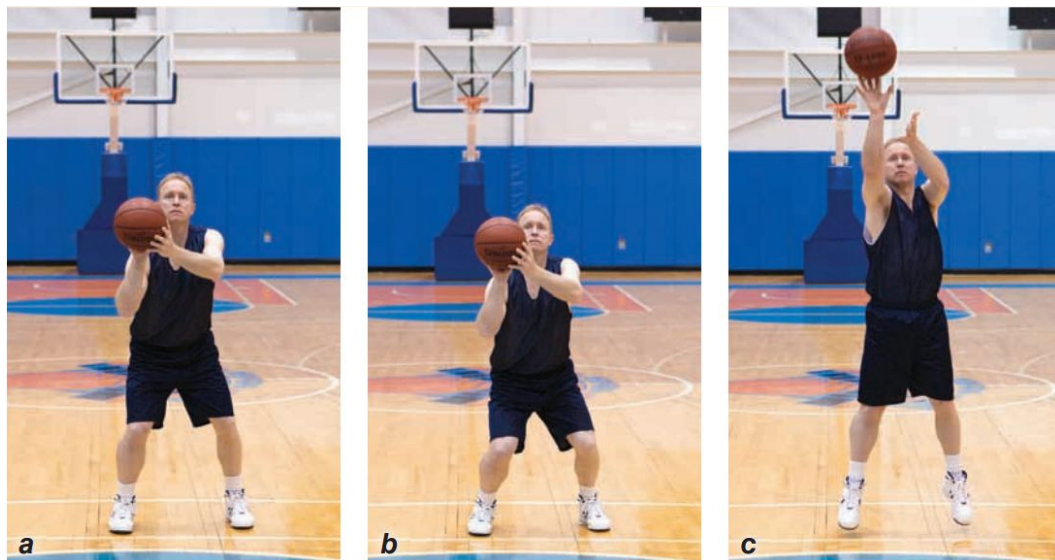
Tembakan dalam permainan bolabasket adalah suatu usaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Setidaknya ada dua cara menembak bola ke keranjang atau basket yaitu : tembakan dengan satu tangan dan tembakan dengan dua tangan. *Medium shoot* dapat dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan.

Kebanyakan pemain melakukan satu tangan, maksudnya adalah kekuatan berfokus pada satu tangan sedangkan tangan lainnya digunakan untuk menjaga keseimbangan bola, ini memerlukan waktu untuk mengontrol teknik dasar seperti penglihatan, keseimbangan, posisi tangan, siku yang lurus, lemparan dan sebagainya. Pada saat melakukan *medium shoot*, bola jatuh ke ring bisa langsung atau dengan dipantulkan papan pantul.

Dalam permainan bolabasket terdapat bermacam-macam tembakan, antara lain: (1) Menghadap papan dengan berhenti, (2) Menghadap papan

dengan sikap melompat, (3) Menghadap papan dengan sikap berlari, (4) Membelakangi papan dengan sikap berhenti, (5) Membelakangi papan dengan sikap melompat (Dedy Sumiyarsono, 2002: 12). Salah satu dari bermacam-macam jenis tembakan di atas adalah *medium shoot* yang termasuk dalam tembakan menghadap papan dengan berhenti, menghadap papan dengan sikap melompat, membelakangi papan dengan sikap berhenti, maupun membelakangi papan dengan sikap melompat. Namun untuk *medium shoot* sendiri rata-rata dalam suatu permainan bolabasket dilakukan dengan loncatan. Dedy Sumiyarsono (2002: 33) mengatakan bahwa jenis tembakan loncat cenderung sulit dilakukan, tetapi teknik tembakan loncat yang paling banyak dilakukan pada saat bermain.

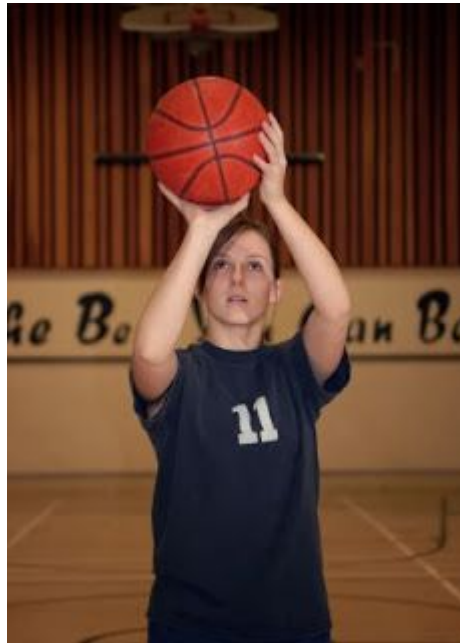
Berikut merupakan contoh posisi badan dan gerakan ketika melakukan *shooting*:



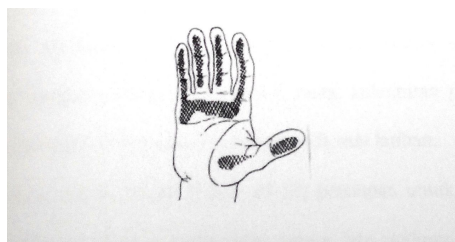
Gambar 1. Tembakan Menghadap Papan dengan Berhenti
(Hal Wissel, 2012: 82)

Posisi “a” merupakan gerakan awalan menghadap ke arah ring dengan posisi tangan tinggi di depan. Posisi “b” hampir sama dengan posisi “a” namun dengan menurunkan siku sebelum menembak. Posisi “c” adalah posisi dimana sikut dan lengan naik secara bersamaan, posisi ini merupakan posisi pelepasan tembakan. Bola tembakan parabol dengan gerak lanjutan tangan setelah bola lepas atau biasa disebut dengan *follow through*. Pada urutan gerakan untuk *jump shoot* hampir sama dengan gerakan di atas, namun pada saat pelepasan bola disertai dengan lompatan untuk mendapatkan sudut yang lebih menguntungkan.

Menurut Wissel (1996: 46) untuk mendapatkan tembakan dengan baik, maka ada beberapa hal yang harus mendapat perhatian khusus yaitu: (a) Posisi tangan, untuk menembak bola ke keranjang, tangan ditempatkan di belakang bola, titik berat bola seimbang pada jari manis dan jari kelingking, tangan rileks dan jari-jari terentang secukupnya. Bola berada pada jari-jari dan bukan pada telapak tangan. Perkenaan terakhir pada saat pelepasan bola adalah jari telunjuk dijadikan kontrol arah bola.



Gambar 2. Posisi Tangan Saat Memegang Bola
(Lingkar: 2013)



Gambar 3. Posisi Perkenaan Tangan Saat Memegang Bola
(Dick Baumgartner: 2016)

(b) Pandangan, pusat pandangan pada ring, tujukan bola hanya pada sisi muka lingkaran untuk semua jenis tembakan kecuali untuk tembakan pantulan, (c) Keseimbangan, menjaga keseimbangan akan memberikan tenaga dan kontrol irama tembakan. Posisi kaki adalah sebagai dasar keseimbangan dan menjaga kepala segaris kaki sebagai kontrol keseimbangan. Pada saat akan melakukan tembakan, tekuk kaki secukupnya untuk mendapatkan tenaga yang optimal jika tembakan

dilakukan tanpa lompatan. Jika dengan lompatan pastikan ketika melompat pandangan tertuju pada ring.



Gambar 4. Posisi Kaki Saat Akan Melakukan Tembakan
(Hal Wissel, 2012: 92)

(d) Irama menembak, gerakan menembak merupakan sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu, siku tembak, mata, kelenturan pergelangan dengan memperbanyak frekuensi tembakan pada saat latihan

Menurut Akros Abidin (1999: 58-59) persiapan untuk melakukan tembakan dalam permainan bolabasket, antara lain meliputi: (1) Posisi tangan, tangan ditempatkan di belakang bola, untuk menjaga bola atau keseimbangan bola. Tangan yang menembak bebas tidak perlu menjaga keseimbangan bola. Posisi tangan diletakkan cukup rapat dan rileks dan tidak direntangkan lebar. Posisi tangan yang rileks akan menjadi arah alami, bola berada pada jari jari dan tidak pada telapak tangan. Tempatkan tangan yang menembak langsung ke belakang bola, jari telunjuk pada titik tengah. Bola dilepas pada jari telunjuk. Pada lemparan bebas jari telunjuk harus tepat berada di katup atau tanda lain pada bagian bola, agar kontrol dan sentuhan ujung jari yang sudah terbangun

dapat menghasilkan lemparan yang lembut dan sempurna serta tepat. (2) Pandangan, dalam pelaksanaan menembak, pandangan harus dipusatkan ke ring basket, tujukan pada posisi muka lingkaran. Mata jangan selalu mengikuti gerakan bola dan konsentrasi pada target dapat mengurangi gangguan, (3) Keseimbangan, menjaga keseimbangan akan memberikan tenaga dan kontrol irama tembakan. Posisi kaki adalah dasar keseimbangan dan menjaga kepala segaris kaki sebagai kontrol keseimbangan. Posisi seimbang kaki harus selebar bahu dan arah jari-jari kaki ke depan. Kepala harus selalu segaris dengan pinggang dan kaki, kepala mengontrol kaki dan harus sedikit lebih maju ke depan untuk membuat garis menanjak antara bahu dan tubuh bagian atas dengan ring basket. Berakhir bahu harus rileks, sehingga akan menciptakan keseimbangan yang sempurna, (4) Irama menembak, menembak merupakan sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu, dan siku serta kelentukan pergelangan tangan dan jari tangan. Tembakan bola yang dilakukan dengan halus, bersamaan dengan gerakan pengangkat yang ritmis, kekuatan inti dan ritme tembakan berasal dari gerakan naik dan turunnya kaki. Cara terbaik untuk menyangga bola adalah dengan menarik pergelangan tangan sampai terlihat kelipatan kulit. Dorongan dan kontrol terakhir tembakan berasal dari kelentukan pergelangan tangan, lepaskan bola dan jari tengah dengan sentuhan ujung jari yang lembut untuk membuat putaran sisi belakang bola dan memperhalus hasil tembakan.

Untuk melakukan *shooting* perlu diajarkan sejak dini prinsip dasarnya yaitu BEEF: (1) B (*Balance*) yaitu gerakan selalu dimulai dari lantai, saat akan menembak tekuklah lutut dan mata kaki serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang: (2) E (*Eyes*) yang berarti fokus pada target agar *shooting* menjadi akurat (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak keranjang): (3) E (*Elbow*) yaitu pertahankan posisi siku agar pergerakan tangan tetap vertikal: dan (4) F (*Follow Through*) yaitu mengunci siku lalu melepas gerak lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah keranjang (Danny Kosasih dalam Andrian Aziz, 2014: 27)

Menurut Danny Kosasih dalam Andrian Aziz (2014: 27) menuliskan tentang teknik yang benar dalam melakukan *set shoot* yaitu:

- 1) Mata melihat target ring.
- 2) Kaki terentang selebar bahu.
- 3) Jari kaki lurus kedepan.
- 4) Lutut dilenturkan.
- 5) Bahu dirilekskan.
- 6) Tangan yang tidak menembak berada di samping bola.
- 7) Tangan untuk menembak dibelakang bola.
- 8) Jari-jari rileks.
- 9) Siku masuk ke dalam.
- 10) Bola di antara telinga dan bahu.

Menurut Danny Kosasih dalam Andrian Aziz (2014: 28) mekanik *shooting* sebagai berikut: (a) *Balance, Shooting* yang baik bermula dan posisi kaki yang siap (*triple threat position*), (b) *Target*, ring adalah *target shooting*, maka fokus pandangan adalah ring, (c) *Shooting Hand*, cengkram bola dengan mantap dan lebarkan jari-jari dengan nyaman, kecuali bagian telapak tangan tidak menyentuh bola. Tekukan

pergelangan tangan tidak melebihi 70°. Kunci siku pada posisi huruf L. Kesalahan sering terjadi karena siku sebagai penopang terbuka ke samping, (d) *Balance Hand*, tangan pendukung ini hanya digunakan untuk menjaga keseimbangan memegang bola sebelum bola meninggalkan tangan. Kesalahan sering terjadi saat mencengkeram bola, dimana ibu jari ikut mendorong bola saat *shooting*, (e) *Release*, teori ini mengajarkan bagaimana melepas bola dengan *back spin*. Hindari kebiasaan tidak melihat target tetapi melihat bola, agar bola dapat *back spin* gunakan jari-jari untuk menekan bola keatas, sesaat sebelum bola dilepaskan, (f) *Follow through*, langkah terakhir *shooting* yang baik adalah pergerakan tangan dengan mengikuti ke arah ring. Siku tetap dikunci dan gunakan tenaga dorongan terakhir dan pergelangan tangan.

4. Hakikat 3 on 3 Basketball

Awal mula FIBA fokus pada 3 on 3 adalah pada tahun 2007 ketika FIBA memutuskan untuk bereksperimen dengan alternatif bentuk olahraga di *Youth Olympic Games* (YOG) di Singapura. Permainan ini dipilih karena merupakan olahraga dengan kesan modern, serta cocok untuk infrastruktur dan peralatan yang terbatas. Dengan demikian 3 on 3 diidentifikasi sebagai pengembangan olahraga bolabasket yang potensial di seluruh dunia. Adapun peraturan umum dari 3 on 3 bolabasket sebagai berikut:

- a. Satu keranjang pada setengah lapangan bolabasket.

- b. Dimainkan 2 tim dengan 3 pemain dan 1 pemain pengganti bagi masing-masing tim.
 - c. Waktu melakukan serangan yaitu 12 detik.
 - d. Tim yang pertama mendapatkan 21 poin atau poin paling banyak selama 10 menit dinyatakan sebagai pemenang.
- (FIBA: 2014).

5. Hakikat Latihan

a. Latihan *Drill*

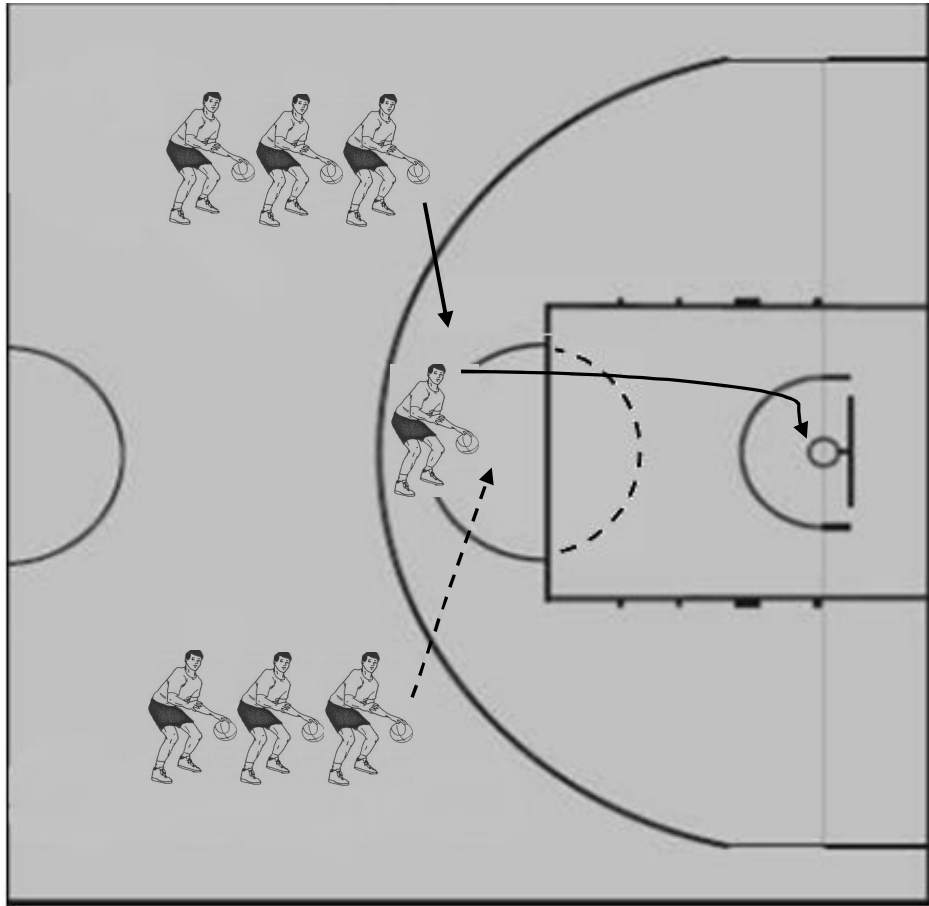
“Coach, one of the best thing we ever did at DeMatha was shoot hundreds of shots each day” Travis Garrison dalam Morgan Wootten (2003: 75). Seorang pemain yang berkata kepada pelatihnya bahwa hal terbaik yang pernah mereka lakukan adalah melakukan tembakan sebanyak seratus kali dalam sehari. Travis membuat pernyataan tersebut setelah ia memenangi 18 pertandingan terakhir ketika ia menduduki bangku SMA di DeMatha. *“The biggest change we made was spending more practice time on shooting. After stretching, we ran 20 minutes of shooting drills”* (Morgan Wootten, 2003: 75). Artinya bahwa kesempatan terbaik kita meluangkan waktu untuk latihan menembak adalah setelah penguluran (*stretching*), kemudian melakukan latihan menembak selama 20 menit.

Dari beberapa pendapat dan pernyataan di atas dapat kita simpulkan bahwa dalam melakukan latihan untuk meningkatkan keterampilan *shooting* yang paling efektif adalah dengan metode

pengulangan (*drill*). Pada saluran youtube milik Hal Wissel yang bertajuk Basketball World atau bisa juga di akses di www.basketbalworld.com pun juga memperjelas bahwa latihan untuk memperdalam teknik *shooting* adalah menggunakan metode *drill*.

Semakin sering anda melatih tembakan, semakin besar kemungkinan anda untuk sukses. Teknik yang baik berarti sedikit kemungkinan kesalahan mekanis pada tembakan anda. Semakin kecil kesalahan berarti semakin baik tembakan anda. Semua itu kembali kepada pengulangan dan latihan. Semakin sering anda berlatih dengan pola yang benar, besar kemungkinannya anda mencapai tujuan anda di dalam teknik menembak (Nancy Lieberman, 1997: 96).

Dari pendapat di atas dapat diketahui bahwa keterampilan suatu teknik, khususnya menembak paling efektif adalah dilatih dengan metode pengulangan (*drill*). Namun kelemahan dari metode ini adalah gerakan yang selalu sama dalam pengulangan akan mengakibatkan timbulnya rasa bosan pada atlet. Maka variasi model latihan perlu diberikan pada atlet ketika latihan, namun tetap tidak meninggalkan metode *drill* yang memang paling tepat untuk meningkatkan keterampilan *shooting*. Dan berikut merupakan model latihan *shooting* konvensional yaitu dengan metode *drill* yang selama ini dilakukan di kegiatan ekstrakurikuler bolabasket SMA N 2 Klaten.



Gambar 5. Model latihan *shooting* konvensional

Cara melakukan:

- 1) Peserta dibagi menjadi dua yaitu di sisi kiri dan kanan lapangan di luar daerah 3 angka.
- 2) Ketika pemain dari kanan melakukan *V-cut* dan berada di posisi *medium*, pemain di kiri memberikan *passing* dan kemudian pemain kanan melakukan *shooting*.
- 3) Orang yang melakukan *shooting* kemudian *rebound* dan orang yang tadinya melakukan *passing* langsung melakukan *V-cut* dan *shooting*.

b. Metode Bermain

“Lillemyr contended that play can have a fascinating, pleasurable that is a good in itself” (Armour, 2011: 141). Yang artinya adalah Lillemyr berpendapat bahwa bermain itu menarik dan menyenangkan hati serta baik bagi diri. Kemudian Armour (2011: 142) melanjutkan *“It is important that teachers and coaches support children to explore their world through play offering rich, experiential activities and challenges”*, yang artinya penting bagi para guru dan pelatih mendukung anak untuk mengeksplorasi dunia mereka melalui bermain, kegiatan yang menantang dan eksperimen. Dari pendapat tersebut dapat dikatakan bahwa dengan bermain bisa membuat seseorang merasa senang dan tidak jemu. Hal ini akan sangat bagus apabila diberikan dalam suatu latihan. Menurut Sukintaka (1997: 24) bermain merupakan aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sungguh-sungguh, namun tetap harus menimbulkan rasa senang dari aktivitas bermain itu sendiri. Dalam pendidikan jasmani bermain disebutkan sesuatu yang dilakukan dengan sungguh-sungguh. Jadi sangat memungkinkan apabila bermain diberikan dalam suatu latihan. Khususnya untuk latihan *shooting* yang selama ini masih baku yaitu dengan metode *drill* yang cenderung akan membuat siswa mudah bosan. Dengan latihan yang dikemas dalam suatu permainan maka akan membuat siswa lebih tertarik dan tidak menjemukan. Tentu saja juga akan mempengaruhi minat seorang siswa untuk melakukan latihan. Dan di dalam permainan ini masih tetap tidak

jauh dari konsep *drill*, namun hanya dikemas dengan cara yang lebih menyenangkan.

Elizabeth B. Hurlock (1997: 320) berpendapat bahwa bermain adalah kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkannya, tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Hurlock (1997: 320) menambahkan bahwa bermain dilakukan secara suka rela dan tidak ada paksaan atau tekanan dari luar atau kewajiban. Melihat pendapat Hurlock dapat disimpulkan bahwa bermain dilakukan secara suka rela dan tanpa paksaan, hal ini cocok diterapkan dalam latihan karena dengan suka rela dan tanpa paksaan akan berdampak baik pada proses dan tentunya hasil.

6. Hakikat Karakteristik Siswa SMA

Siswa menengah atas rata-rata usianya 15-18 tahun. Menurut Hurlock (1994: 206) awal masa remaja berlangsung kira-kira dari usia tiga belas tahun sampai enam belas tahun atau tujuh belas tahun, dan akhir masa remaja hingga usia delapan belas tahun.

a. Secara fisik

Pada masa ini, tinggi dan berat badan bertambah, tinggi badan siswa putra biasanya lebih tinggi dari siswa putri karena otot siswa putra tumbuh lebih besar dari pada otot siswa putri. Berbagai anggota tubuh lambat laun mencapai perbandingan tubuh yang baik, misalnya badan melebar dan memanjang sehingga anggota badan tidak lagi terlihat terlalu panjang, (Elizabeth Hurlock, 1994: 210-211)

b. Secara mental

Secara tradisional masa remaja dianggap sebagai periode “badai dan tekanan”, suatu masa dimana ketegangan emosi meningkat sebagai akibat perubahan fisik dan kelenjar. Pada usia ini pengaruh teman sebaya pada sikap, pembicaraan, minat, penampilan dan perilaku lebih besar dibanding pengaruh keluarga. Misalnya pada model pakaian yang sama dengan anggota kelompok populer. Pada masa ini wawasan sosial siswa sudah semakin membaik. Pada masa remaja ini disebut “tahap pelaksanaan formal” dalam kemampuan kognitif. Pada masa ini siswa mampu mempertimbangkan semua kemungkinan untuk menyelesaikan suatu hipotesis atau proposisi, jadi ia dapat memandang suatu masalah dari berbagai sudut pandang dan menyelesaikannya dengan mengambil banyak faktor sebagai pertimbangan, (Elizabeth Hurlock, 1994: 225).

7. Hakikat Kegiatan Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam pelajaran untuk mengembangkan bakat, minat, dan kemampuan peserta didik secara lebih luas (Permendikbud, 2013: 24). Kemudian menurut Yudha M Saputra (1998/1999: 6) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai

hubungan antar mata pelajaran, bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya.

b. Tujuan Ekstrakurikuler

Menurut Wiliamstron dalam Yudha. M. Saputra (1998: 16) tujuan ekstrakurikuler adalah memberikan sumbangan pada perkembangan kepribadian anak didik, khususnya mereka yang berpartisipasi dalam kegiatan tersebut. Hal ini sejalan dengan yang ditetapkan Depdikbud dalam Yudha. M. Saputra (1998/1999: 16) bahwa sasaran program tersebut sebagai peningkatan kualitas siswa pada seluruh jenjang pendidikan. Selain itu ekstrakurikuler bertujuan menumbuh kembangkan peserta didik yang sehat dan rohani, bertakwa kepada Tuhan YME, memiliki kepedulian dan tanggung jawab terhadap lingkungan sosial, budaya dan alam sekitar, serta menanamkan sikap warga negara yang baik dan bertanggung jawab melalui berbagai kegiatan positif di bawah tanggung jawab sekolah.

Tujuan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Umum agar siswa dapat menambah keterampilan-keterampilan tertentu atau pengetahuan-pengetahuan lain di luar jam pelajaran sekolah. Dengan demikian kegiatan ekstrakurikuler akan sangat bermanfaat bagi siswa.

Tujuan kegiatan ekstrakurikuler menurut Permendikbud (2013: 25) sebagai berikut :

- 1) Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor peserta didik.
- 2) Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat mengembangkan bakat dan minat peserta didik dalam upaya pembinaan pribadi menuju pembinaan manusia seutuhnya.

c. Fungsi dan Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga

Kegiatan ekstrakurikuler pada satuan pendidikan memiliki fungsi pengembangan, sosial, rekreatif, dan persiapan karir (Permendikbud, 2013: 25).

- 1) Fungsi pengembangan, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk mendukung perkembangan personal peserta didik melalui perluasan minat, pengembangan potensi, dan pemberian kesempatan untuk pembentukan karakter dan pelatihan kepemimpinan.
- 2) Fungsi sosial, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial peserta didik. Kompetensi sosial dikembangkan dengan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memperluas pengalaman sosial, praktek keterampilan sosial, dan internalisasi nilai moral dan nilai sosial.
- 3) Fungsi rekreatif, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler dilakukan dalam suasana rileks, menggembirakan, dan menyenangkan sehingga menunjang proses perkembangan peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat menjadikan kehidupan atau atmosfer sekolah lebih menantang dan lebih menarik bagi peserta didik.
- 4) Fungsi persiapan karir, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk mengembangkan kesiapan karir peserta didik melalui pengembangan kapasitas.

Tujuan olahraga untuk membentuk manusia Indonesia yang pancasilais yang fisiknya kuat dan sehat serta berprestasi tinggi yang memiliki kemampuan mental dan kemampuan kerja yang kritis, kreatif dan sejahtera. Jadi, olahraga adalah salah satu usaha untuk mendorong,

membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan jasmaniah dan rokhaniah pada tiap manusia (Engkos Kosasih, 1993: 9).

Kegiatan ekstrakurikuler ini dianggap perlu sebab sangat menunjang keberhasilan belajar siswa sehubungan dengan adanya keterbatasan waktu pada setiap mata pelajaran sehingga perlu adanya tambahan jam pelajaran sekaligus untuk mengembangkan diri dengan kegiatan yang positif.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian ini mengacu pada penelitian sebelumnya, antara lain:

1. Penelitian (Skripsi) oleh Dwi Arif Stiyapranomo Tahun 2015 dengan judul Pengembangan Model Permainan Sepakbola Untuk Meningkatkan Keterampilan *Short Pass* dalam Permasalahan Taktik Mencetak Angka. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *short pass* dalam sepakbola dengan cara mengembangkan beberapa bentuk permainan. Penelitian ini mempunyai metode dan instrumen yang relevan yaitu *Research and Development* dan dengan instrumen angket. Hasil dari penelitian ini yaitu berupa model permainan untuk meningkatkan kemampuan operan jarak pendek permainan sepakbola dengan kualitas produk “Sangat Baik”.
2. Penelitian (Tesis) oleh Kafung Mikail (2015) dengan judul Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Sepakbola Bagi Anak Usia 10-12 Tahun di Sekolah Sepakbola. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model latihan sepakbola yang layak bagi anak usia 10-12

tahun di SSB. Penelitian ini mempunyai metode dan prosedur pengembangan yang relevan, yaitu dengan menggunakan prosedur pengembangan dari Sugiyono. Hasil dari penelitian ini adalah suatu model latihan sepakbola bagi anak usia 10-12 tahun meliputi : (1) latihan *ball passing*, (2) latihan *ball control*, (3) latihan *ball feeling*, (4) latihan *coordination*.

C. Kerangka Berfikir

Medium shoot merupakan salah satu keterampilan untuk mencetak poin berupa tembakan di dalam daerah perimater dan diluar area *free throw* yang harus dikuasai oleh setiap pemain basket. Keterampilan ini akan sangat diperlukan oleh seorang pemain basket dalam sebuah permainan untuk mencetak poin dengan baik. Karena tembakan ini dilakukan pada jarak sedang yang artinya tidak terlalu jauh dan tidak juga terlalu dekat dengan ring. Sehingga ketika posisi yang tidak memungkinkan untuk melakukan *lay up*, idealnya pemain akan lebih mudah mencetak poin dibandingkan dengan jenis tembakan seperti *three point shoot*. Namun pada praktiknya memang melakukan shooting dengan jarak sedang pun susah dikuasai oleh pemain bolabasket. Sering seorang pemain gagal melakukan *medium shoot* dalam sebuah permainan, banyak faktor yang mempengaruhi salah satunya adalah kurangnya latihan seorang pemain dalam menguasai teknik menembak.

Pematangan latihan untuk meningkatkan keterampilan suatu teknik dalam olahraga khususnya *shooting* pada ekstrakurikuler bolabasket sampai sekarang pada dasarnya masih menggunakan model latihan *drill* yang memang

cara tersebut masih menjadi cara yang paling efektif dalam melatih suatu teknik. Tetapi pengulangan atau *drill* akan cenderung membosankan karena melakukan sesuatu yang sama secara berkali-kali. Terlebih lagi pada kegiatan ekstrakurikuler di SMA N 2 Klaten belum ada latihan yang mendasar untuk meningkatkan keterampilan *shooting*. Latihan *shooting* hanya diberikan pada masa perpindahan atau ketika *recovery* setelah melakukan suatu latihan inti. Hal ini terjadi karena siswa yang sering merasa bosan dengan metode *drill* tanpa variasi.

Penulis berniat untuk membuat suatu model latihan yang bisa digunakan untuk pematangan teknik *shooting* yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *medium shoot* pada ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 2 Klaten dengan memodifikasi suatu permainan serta tetap memasukkan metode *drill* di dalam permainan tersebut sehingga secara tidak langsung siswa tetap akan di *drill* namun dengan konsep permainan yang menyenangkan.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain (*design*) penelitian adalah rencana atau rancangan yang dibuat oleh peneliti, sebagai ancar-ancar kegiatan, yang akan dilaksanakan (Suharsimi Arikunto, 2013: 90). Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*research and development*), yaitu penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut (Sugiyono, 2015 : 297). Selanjutnya Sugiyono (2015 : 298) menyatakan bahwa dalam penelitian dan pengembangan (*research and development*) ada beberapa langkah yang disusun dalam bagan.

B. Prosedur Pengembangan

Prosedur pengembangan dalam penelitian ini mengacu pada prosedur pengembangan Sugiyono yang telah dilakukan penyederhanaan. Pada awalnya, prosedur pengembangan menurut Sugiyono (2015 : 298) terdiri dari 10 langkah, kemudian disederhanakan menjadi 8 langkah yaitu: (1) Potensi dan Masalah, (2) Pengumpulan Data, (3) Desain Produk, (4) Validasi Desain, (5) Revisi Desain, (6) Ujicoba Produk, (7) Revisi Produk, (8) Produksi/Implementasi Produk. Berikut adalah bagan yang akan menjelaskan langkah-langkah prosedur pengembangan model latihan *shooting* dalam penelitian dan pengembangan ini.



Gambar 6. Langkah-langkah penggunaan Metode *Research and Development* (R&D)
Sumber: Sugiyono (2015: 298)

1. Potensi dan Masalah

Penelitian dapat berangkat dari adanya potensi atau masalah (Sugiyono, 2015: 298). Potensi dalam penelitian ini adalah bakat yang dimiliki oleh peserta ekstrakurikuler bola basket SMA N 2 Klaten. Dalam sejarahnya, SMA N 2 Klaten selalu menghasilkan pemain bola basket yang menonjol minimal sampai tingkat daerah. Namun ada masalah yang ditemukan oleh peneliti yaitu belum adanya latihan yang mengkhhususkan pada tembakan atau *shooting*. Rata-rata *shooting* hanya dilakukan ketika perpindahan atau transisi dari satu latihan ke latihan

yang lain. Jadi tidak semua peserta bisa mencoba dan melakukan *shooting*.

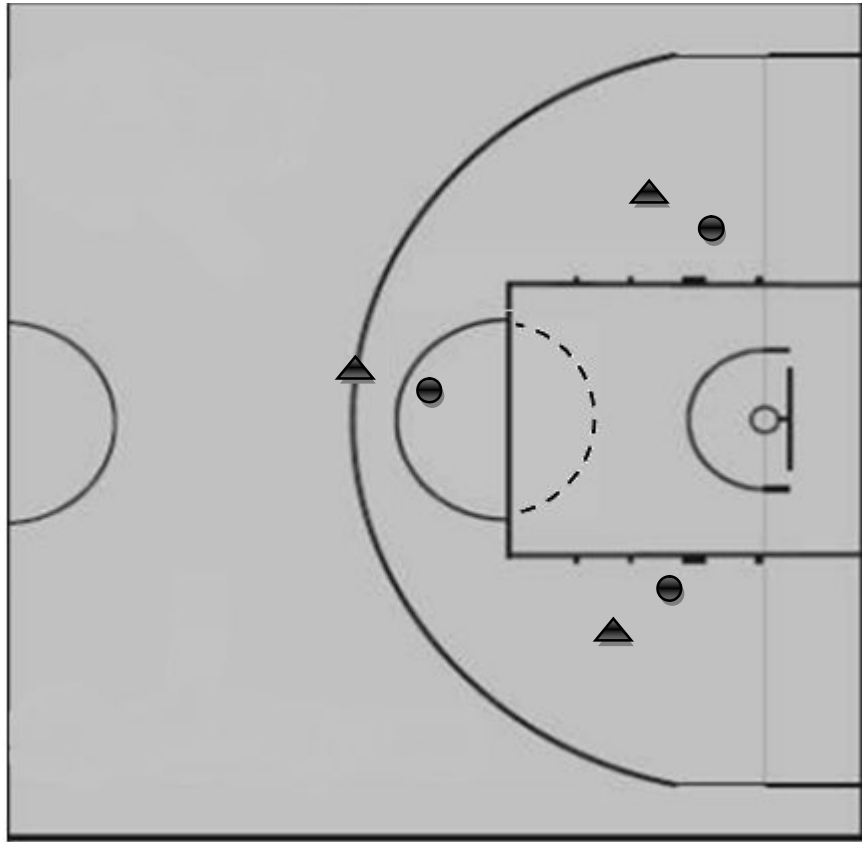
2. Pengumpulan Data

Dari observasi yang dilakukan oleh peneliti, sistematis latihan peserta putra ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 2 Klaten dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok pertama adalah untuk peserta baru/baru pertama kali mengikuti ekstrakurikuler bolabasket, kemudian kelompok kedua adalah untuk peserta yang sudah menguasai teknik dasar dan akan lebih berfokus pada taktik. Disini peneliti berniat untuk membuat model latihan untuk meningkatkan keterampilan *shooting* bagi para pemula, yaitu kelompok yang pertama. Karena pada kelompok ini akan lebih berfokus pada teknik.

3. Desain Produk

Produk yang ingin dihasilkan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah suatu model latihan yang efektif dan efisien untuk meningkatkan keterampilan menembak dalam bolabasket. Model latihan tersebut adalah dengan suatu permainan yang disusun oleh peneliti, dalam permainan ini peserta akan diberikan metode *drill* namun dengan model permainan yang lebih menyenangkan. Sehingga peserta tidak akan mudah bosan ketika melakukannya.

a. *3 on 3 medium shoot*



Gambar 7. *3 on 3 medium shoot*

Keterangan :

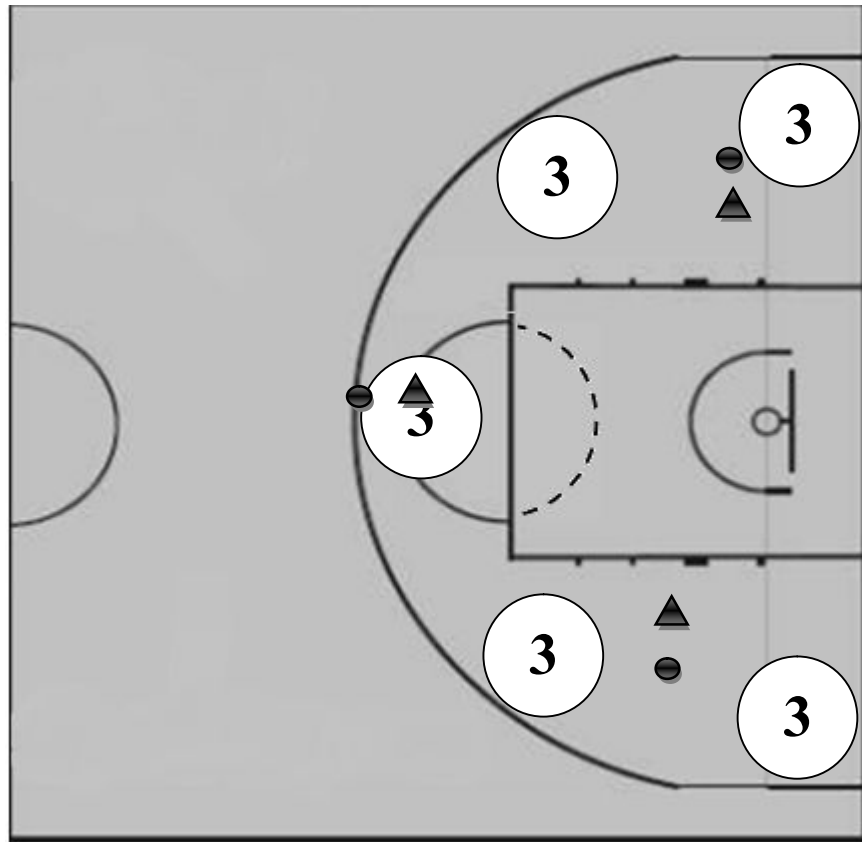
▲ : pemain menyerang

● : pemain bertahan

Peraturan permainan :

Permainan dilakukan selama 10 menit, pemain yang membawa bola melakukan 3 kali *passing* kemudian melakukan *medium shoot*. Jika sebelum 3 kali *passing* bola tersebut lawan maka lawan akan melakukan *medium shoot* setelah *passing* sebanyak 3 kali juga. Tiap bola yang masuk ke ring dihitung 1 poin, tim dengan poin terbanyak dinyatakan sebagai pemenang.

b. *3 on 3 medium shoot with extra point area*



Gambar 8. *3 on 3 medium shoot with extra point area*

Keterangann :

● : pemain menyerang

▲ : pemain bertahan

3 : *extra point area*

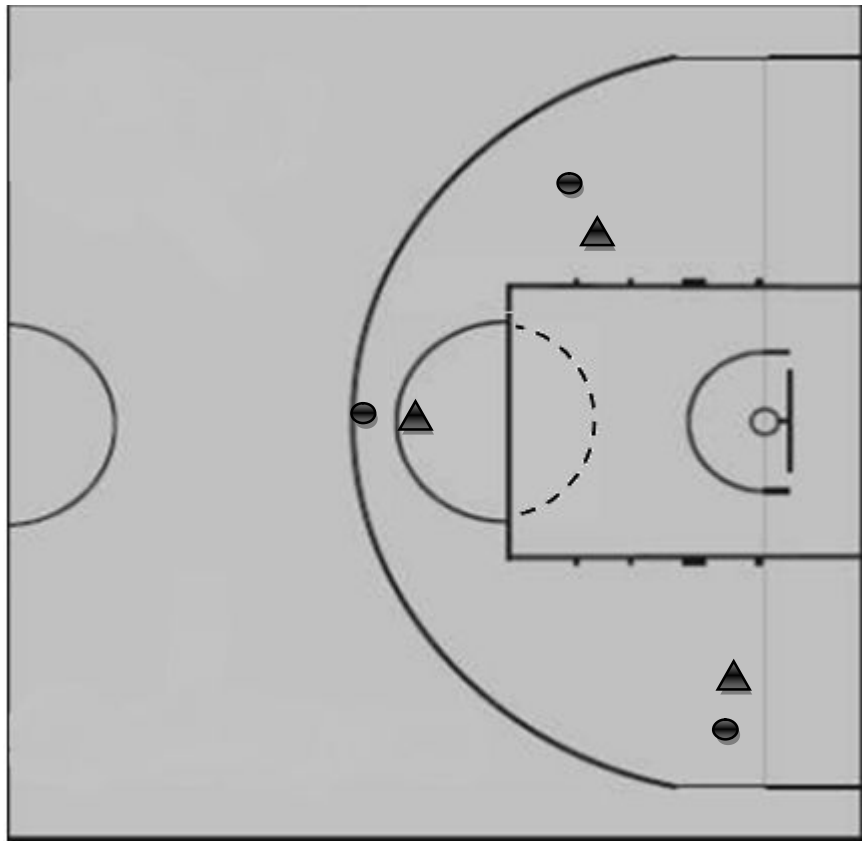
Peraturan permainan :

Permainan dilakukan *3 on 3* pada setengah lapangan bolabasket.

Tim menyerang minimal melakukan 3 kali *passing*. Jika mampu melakukan kali *passing* tanpa terebut maka tim tersebut berkesempatan untuk mencetak angka dengan cara *shooting*, jika

bola masuk maka akan mendapatkan 2 poin. *Shooting* dilakukan di dalam daerah *three point* dan diluar daerah *free throw*. Ada 5 daerah berbentuk lingkaran, jika pemain mampu mencetak angka dari 5 daerah tersebut maka akan mendapatkan 3 poin. Jika bola tidak masuk maka tim yang mendapatkan bola *rebound* akan menjadi tim penyerang. Jika bola masuk maka tim yang mendapatkan angka akan menjadi tim penyerang lagi dimulai dari luar daerah *three point*. Permainan dilakukan selama 10 menit, tim dengan poin terbanyak dinyatakan sebagai pemenang.

c. Bola Panas



Gambar 9. Bola Panas

Keterangan :

● : pemain menyerang

▲ : pemain bertahan

Peraturan permainan :

Tim penyerang membawa bola, bisa *passing* atau *dribble*. Sebelum 5 detik harus sudah melakukan *shooting* 2 angka. Tidak boleh *lay up* maupun *under basket*. Jika lebih dari 5 detik tidak *shooting* maka bola menjadi milik lawan dan giliran lawan menyerang. Jika sebelum 5 detik bola tersebut oleh lawan maka waktu kembali 0 detik untuk lawan. Jika bola mengenai ring dan tidak masuk atau terkena *steal* dari lawan maka waktu juga kembali ke 0 untuk tim yang mendapatkan *rebound*. Permainan dilakukan selama 10 menit.

Tim dengan poin paling banyak dinyatakan sebagai pemenang.

4. Validasi Desain

Menurut Sugiyono (2009: 302) validasi desain merupakan proses kegiatan untuk menilai apakah rancangan produk model latihan akan lebih efektif atau tidak. Selanjutnya Sugiyono (2009: 302) mengatakan bahwa validasi produk dapat dilakukan dengan cara menghadirkan beberapa pakar atau tenaga ahli yang sudah berpengalaman untuk menilai produk baru yang dirancang tersebut. Pada penelitian ini peneliti akan berkonsultasi dengan Herka Maya Jatmika, M.Pd. selaku ahli materi permainan bolabasket untuk menilai model latihan yang didesain oleh peneliti.

5. Revisi Desain

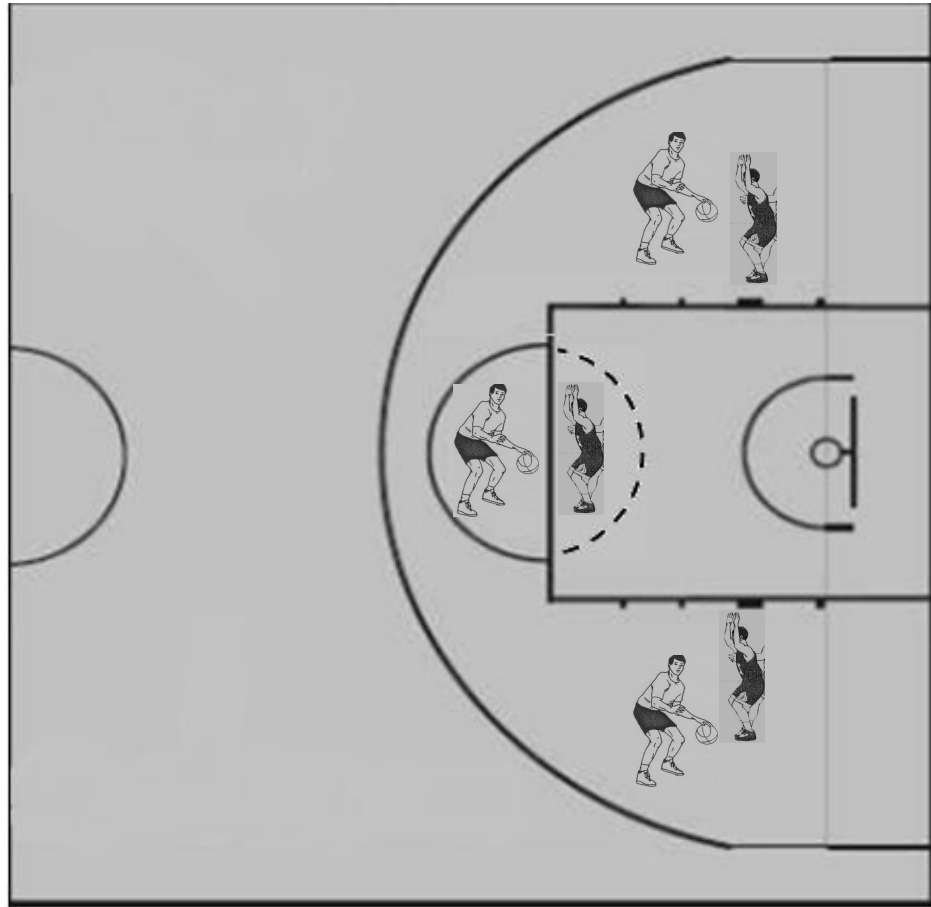
Setelah desain produk divalidasi atau didiskusikan dengan pakar, maka akan diketahui kelemahannya. Kemudian kelemahan tersebut akan dikurangi dengan cara perbaikan desain yang dilakukan oleh peneliti. Pada penelitian dan pengembangan ini ahli materi memberikan masukan untuk merevisi model latihan yang telah didesain oleh peneliti.

Saran dan masukan:

- a. Ringkas ketiga model menjadi satu model yang paling baik.
- b. Minimalisir peraturan supaya orang yang melakukan tidak terlalu banyak berfikir.
- c. Buat langkah-langkah pelaksanaan permainan yang lebih rinci.
- d. Bandingkan dengan model konvensional untuk memperkuat kelebihan model latihan *shooting* yang anda buat.

Dari saran dan masukan yang diberikan oleh ahli materi, maka ketiga model latihan kemudian diringkas menjadi satu model yang lebih ringkas dan rinci.

3 on 3 Medium Basketball Shoot



Gambar 10. *3 on 3 Medium Basketball Shoot*

Keterangan :



: pemain menyerang



: pemain bertahan

Alat dan bahan :

- a. Bola basket
- b. Lapangan bolabasket

Durasi permainan : 10 menit.

Peraturan permainan :

- a. Permainan dimulai dengan *switch*, yang menang akan melakukan *offense*.
- b. Tim *offense* hanya boleh *passing* tanpa *dribbling* kemudian melakukan *medium shoot*.
- c. Lawan bertugas menjaga namun hanya membayangi.
- d. Jika bola *shooting* masuk, selanjutnya tim bertahan akan berganti menyerang. Namun jika bola tidak masuk maka yang akan menyerang adalah tim yang mendapatkan bola *rebound*.
- e. Tiap bola yang masuk ke ring dihitung 1 poin.
- f. Tim dengan poin terbanyak dinyatakan sebagai pemenang.

6. Uji Coba Produk

- a. Desain Uji Coba

Desain uji coba yang dimaksudkan untuk mendapatkan umpan balik secara langsung dari pengguna tentang kualitas yang sedang dikembangkan. Dalam penelitian dan pengembangan ini, diharapkan akan menghasilkan suatu model latihan *shooting* untuk meningkatkan keterampilan *medium shoot* dalam permainan bolabasket yang benar-benar dapat memenuhi kebutuhan peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 2 Klaten. Jika model latihan yang dikembangkan kurang sesuai dengan pelatih dan peserta ekstrakurikuler bolabasket, maka perlu adanya perbaikan atau revisi sehingga produk yang dihasilkan benar-benar sesuai dengan

kebutuhan pelatih dan peserta ekstrakurikuler. Uji coba produk dilakukan untuk mengetahui beberapa kelemahan dari model yang dikembangkan sebagai dasar untuk melakukan revisi produk berupa model latihan *shooting* pada ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 2 Klaten. Ujicoba dalam penelitian dan pengembangan ini dilakukan melalui dua tahapan, yaitu uji coba skala kecil dan uji coba skala besar.

b. Subjek

Dalam penelitian dan pengembangan ini, jumlah subjek penelitian adalah 24 peserta ekstrakurikuler bolabasket putra di SMA N 2 Klaten. Pada subjek tersebut dilakukan uji coba skala besar. Sedangkan uji coba skala kecil dilakukan kepada 6 peserta ekstrakurikuler dari sekolah yang berbeda namun sederajat yaitu SMK Leonardo Klaten.

c. Jenis Data

Jenis data awal yang diperoleh pada penelitian dan pengembangan ini adalah data kualitatif dan data kuantitatif yang dikonversikan ke data kualitatif. Data kualitatif diperoleh dari hasil observasi dan wawancara, sedangkan data kuantitatif diperoleh dari ahli materi permainan bolabasket dan ahli praktisi oleh pelatih ekstrakurikuler bolabasket SMA N 2 Klaten dan peserta ekstrakurikuler bolabasket putra SMA N 2 Klaten. Data tersebut digunakan untuk melihat kualitas dari masing-masing komponen

pengembangan model latihan *shooting* untuk meningkatkan keterampilan *medium shoot* bolabasket. Hal ini ditujukan agar nantinya dapat digunakan dalam proses latihan di ekstrakurikuler bolabasket SMA N 2 Klaten.

d. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data hasil penilaian kualitas model latihan *shooting* untuk meningkatkan keterampilan *medium shoot* peserta putra ekstrakurikuler bolabasket SMA N 2 Klaten yang dikembangkan yaitu berupa angket yang berisikan pernyataan kualitas model latihan *shooting* untuk meningkatkan keterampilan *medium shoot*. Dalam angket penilaian produk, termuat beberapa aspek yang menggambarkan produk secara keseluruhan. Butir pernyataan dalam angket yang digunakan untuk penelitian ini diadopsi dari angket Dwi Arif Stiyapramono yang telah divalidasi oleh para ahli karena dinilai relevan dengan obyek yang akan dinilai. Dalam angket penilaian ini, secara garis besar kualitas produk dinilai dari faktor desain dan materi dengan masing-masing terdiri dari enam indikator. Afif Khoirul Hidayat (2014: 85) berpendapat bahwa untuk menilai suatu produk yang dikembangkan dapat dilakukan dengan menilai produk berdasarkan kualitas desain dan materi. Afif Khoirul Hidayat (2014: 90) melanjutkan bahwa faktor desain dibagi menjadi enam indikator, yaitu kinerja, informasi, ekonomi,

keamanan, efisiensi, dan pelayanan. Sedangkan faktor materi dibagi menjadi enam indikator, yaitu kurikulum, IPTEK, integrasi, adaptasi, rancangan kegiatan, dan durasi.

Dalam rangka mendapatkan data yang valid dan reliabel, maka subjek penilai model latihan *shooting* untuk meningkatkan keterampilan *medium shoot* beserta video latihannya dibagikan kepada tiga subjek yaitu :

1. Instrumen kuesioner untuk ahli materi permainan bolabasket, yaitu oleh Herka Maya Jatmika, M.Pd. dan yang merupakan dosen ahli dari Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Instrumen kuesioner untuk ahli praktisi permainan bolabasket oleh Coach Krisdiyanto Dono Prabowo dan Coach Arief Rohman yang merupakan pelatih ekstrakurikuler bolabasket SMK Leonardo Klaten dan SMA N 2 Klaten.
3. Instrumen kuesioner untuk peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA N 2 Klaten.

Sebelum faktor dan indikator yang telah ditetapkan dan dipaparkan di atas disusun menjadi instrumen penelitian yang berupa kuesioner dalam bentuk angket, maka faktor dan indikator tersebut harus disusun menjadi kisi-kisi instrumen yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan ini, dipaparkan secara lebih jelas pada halaman lampiran.

7. Revisi Produk

Revisi produk dilakukan setelah mendapatkan umpan balik berupa skor dari pengisian kuesioner oleh ketiga unsur di atas kemudian dikonversikan menjadi nilai beserta kritik, saran, dan masukan. Dengan begitu diharapkan akan mendapatkan produk akhir yang sesuai dengan kebutuhan di lapangan.

8. Produksi /Implementasi Produk

Dalam tahapan ini, secara garis besar kegiatan yang dilakukan dapat terdiri dari tiga macam, yaitu pelaporan hasil penelitian, pengimplementasian produk yang dihasilkan dalam kegiatan ekstrakurikuler, sampai dengan publikasi apabila dirasa diperlukan. Dalam penelitian ini sasaran produk yang dikembangkan adalah peserta ekstrakurikuler bolabasket Sekolah Menengah Atas khususnya SMA N 2 Klaten.

C. Tempat dan Waktu Pengembangan

Penelitian dan pengembangan ini dilaksanakan di dalam kegiatan ekstrakurikuler bolabasket putra SMA N 2 Klaten. Penelitian dan pengembangan ini dilaksanakan dari bulan Januari 2016 sampai bulan April 2016, sehingga dapat dikatakan bahwa lama penelitian yaitu 4 bulan, namun ada kegiatan survei pada bulan November-Desember 2015, yaitu observasi sebelum dilaksanakan penelitian secara resmi.

D. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian dan pengembangan ini, data yang diperoleh dalam uji coba diklasifikasikan menjadi dua, yaitu data kualitatif dan data kuantitatif. Sehingga teknik analisis data yang diperoleh dapat dikategorikan ke dalam teknik analisis statistik deskriptif kualitatif. Pemilihan analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif kualitatif dimaksudkan agar karakteristik data pada masing-masing variabel dapat tergambar dengan baik. Selain itu, penggunaam teknik analisis statistik deskriptif kualitatif juga diharapkan dapat memudahkan berbagai pihak yang terkait dengan penelitian dan pengembangan untuk memahami data yang diperoleh dalam penelitian. Hasil analisis data akan digunakan sebagai dasar untuk merevisi model latihan *shooting* untuk meningkatkan keterampilan *medium shoot* dalam permainan bolabasket yang dikembangkan.

Data yang diperoleh dalam penelitian dan pengembangan ini berupa data pernyataan ya atau tidak, dan kemudian data tersebut diubah menjadi data kuantitatif skala 2 (skala Guttman), yaitu apabila gejala atau unsur yang terdapat klasifikasi data dinyatakan sesuai maka nilainya satu (1), apabila dinyatakan tidak sesuai maka nilainya nol (0). Menurut Asep Yonny dalam Dwi Arif (2015: 86) terdapat tiga langkah dalam analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif kualitatif, yaitu :

1. Mengumpulkan data kasar.
2. Pemberian skor.
3. Pengkonversian skor menjadi data kualitatif.

Dalam penelitian dan pengembangan ini data kriteria produk yang dikembangkan dikategorikan ke dalam beberapa kategori. Berikut ini merupakan pemaparan kriteria penilaian dalam penelitian dan pengembangan yang dilakukan :

Tabel 1. Kriteria Penilaian

No	Interval Persentase	Kategori
1	0 % - 24,99 %	Sangat Buruk
2	25,00 % - 49,99 %	Buruk
3	50,00 % - 74,99 %	Baik
4	75,00 % - 100,00 %	Sangat Baik

Sumber : Asep Yonny dalam Dwi Arif (2015: 87)

Menurut Sugiyono (2007: 39) rumus untuk mencari persentase adalah dengan membagi jumlah skor dengan total skor kemudian dikalikan 100%. Untuk lebih jelasnya berikut ini merupakan persamaan untuk menentukan persentase skor.

$$P = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{total jumlah skor}} \times 100\%$$

Keterangan :

P = persentase jumlah skor yang diperoleh (%)

Sumber : Sugiyono (2007: 39)

Berdasarkan hasil konversi skor ke nilai maka diapat nilai produk model latihan *shooting* yang sedang dikembangkan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Data Analisis Kebutuhan

Dalam rangka mengetahui permasalahan yang ada di dalam kegiatan ekstrakurikuler bolabasket putra SMA N 2 Klaten. Berdasarkan survei yang dilaksanakan pada tanggal 3 Desember 2015 sampai dengan 19 Desember 2015 terhadap kegiatan ekstrakurikuler bolabasket putra SMA N 2 Klaten, ditemukan berbagai masalah dalam kegiatan latihan. Masalah yang paling menarik peneliti untuk melakukan penelitian adalah kurangnya inovasi latihan yang berfokus pada *shooting* ketika latihan yang dilaksanakan setiap hari Kamis dan Sabtu ini sehingga membuat peserta kurang antusias dalam menjalaninya.

Berbagai faktor yang mempengaruhi permasalahan tersebut antara lain : (1) Keberadaan sarana dan prasarana yang kurang mendukung kegiatan latihan, misalnya jumlah bola yang terbatas sehingga menyebabkan latihan kurang kondusif. (2) Pelatih masih menggunakan model latihan konvensional yang cenderung membosankan bagi peserta sehingga menjemukan. (3) Kurangnya sesi dalam latihan yang berfokus ke *shooting* sehingga kemampuan *shooting* khususnya *medium shoot* peserta sebagian besar masih kurang.

Dari hasil survei tersebut ditemukan ide atau pemikiran untuk mengembangkan suatu model latihan *shooting* konvensional yaitu dengan metode *drill* yang cenderung membosankan dengan mengemasnya dalam

suatu bentuk permainan agar peserta terhindar dari kejenuhan. Permainan didesain dengan memberikan unsur bermain tanpa menghilangkan unsur *drill* dalam suatu permainan modifikasi yang menyerupai permainan sesungguhnya sehingga peserta bisa merasakan suasana latihan yang menyerupai permainan sesungguhnya dan dengan suasana yang menyenangkan.

Berdasarkan uraian di atas, maka diputuskan untuk mengembangkan model latihan *shooting* untuk meningkatkan ketrampilan *medium shoot* dalam permainan bolabasket di dalam kegiatan ekstrakurikuler bolabasket putra SMA N 2 Klaten. Model latihan yang dikembangkan diharapkan dapat mempermudah dan tidak membuat peserta bosan dalam melatih kemampuan *shooting* khususnya *medium shoot*.

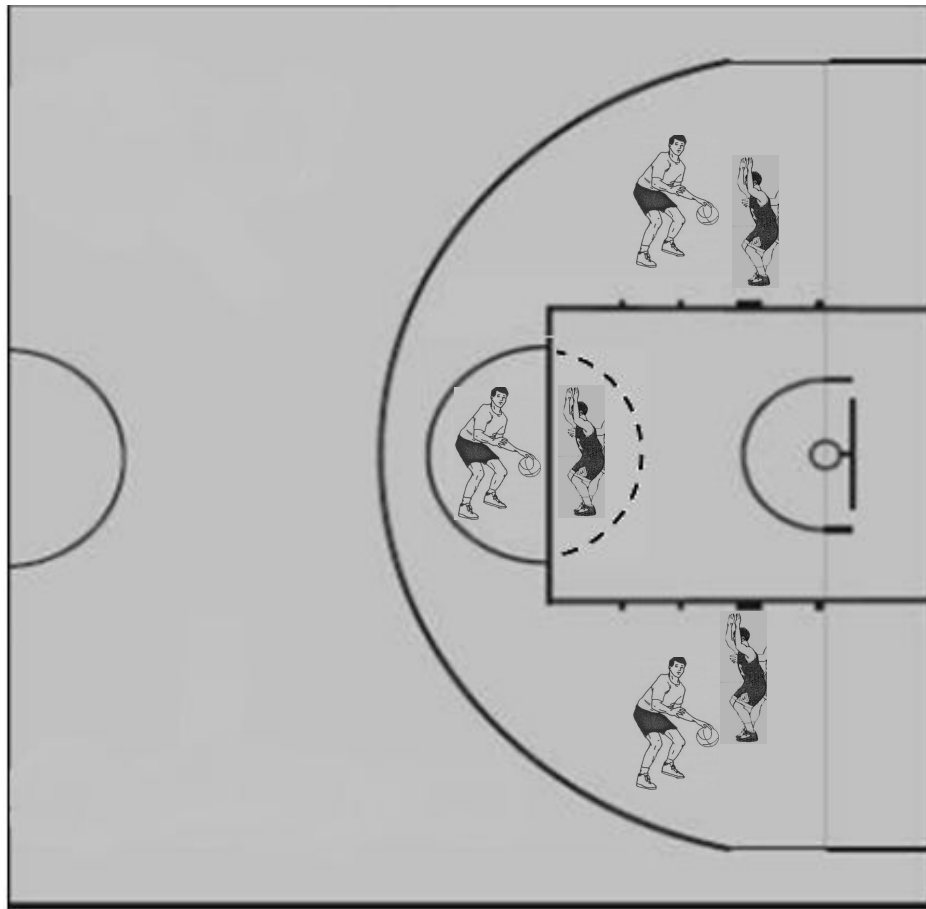
B. Deskripsi Produk Awal

Produk awal yang dihasilkan dalam penelitian ini adalah model latihan *shooting* yang terkemas dalam sebuah permainan setengah lapangan. Model latihan *shooting* adalah bentuk pengembangan model latihan dalam permainan bolabasket yang dapat memfasilitasi peserta ekstrakurikuler dalam melakukan latihan khususnya tembakan dua angka. Model latihan ini merupakan bentuk metode yang dapat digunakan pelatih dalam memberikan latihan kepada peserta ekstrakurikuler bolabasket dalam meningkatkan kemampuan tembakan dua angka, sehingga pelatih dan peserta mempunyai variasi yang memiliki unsur menyenangkan di dalam latihan.

Rancangan produk awal yang dimaksud di atas adalah hasil dari analisis terhadap berbagai potensi permasalahan yang terjadi dan berbagai data yang didapatkan melalui hasil survei dalam kegiatan ekstrakurikuler bolabasket putra SMA N 2 Klaten. Tahapan selanjutnya adalah membuat desain produk, validasi desain, revisi desain, ujicoba produk, revisi produk, produksi/implementasi produk. Berbagai tahapan tersebut harus dilaksanakan secara urut dan sistematis tanpa terlewatkan demi tercapainya suatu model latihan yang benar-benar mampu mengatasi masalah yang terjadi di lapangan. Berikut ini adalah konsep produk awal model latihan *shooting* untuk meningkatkan ketrampilan *medium shoot* dalam permainan bolabasket.

Model latihan yang dikembangkan adalah suatu model latihan untuk meningkatkan ketrampilan tembakan dua angka (*medium shoot*). Dengan model latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan antusias dan kesenangan, diharapkan peserta ekstrakurikuler dapat menikmati proses latihan dengan baik. Selain itu, dengan model latihan yang dikembangkan peserta akan mendapatkan suasana latihan yang lebih mengenai kondisi dan situasi seperti dalam permainan yang sesungguhnya. Hanya saja, model latihan yang dikembangkan ini merupakan suatu permainan yang dilakukan pada setengah lapangan. Namun dalam hal ini justru secara tidak langsung peserta didik mendapatkan konsep dalam suatu penyerangan pada permainan bolabasket yang sesungguhnya.

3 on 3 Medium Basketball Shoot



Gambar 11. *3 on 3 Medium Basketball Shoot*

Keterangan :



: pemain menyerang



: pemain bertahan

Alat dan bahan :

- a. Bola basket
- b. Lapangan bolabasket

Durasi permainan : 10 menit.

Peraturan permainan :

- a. Permainan dimulai dengan *switch*, yang menang akan melakukan *offense*.
- b. Tim *offense* hanya boleh *passing* tanpa *dribbling* kemudian melakukan *medium shoot*.
- c. Lawan bertugas menjaga namun hanya membayangi.
- d. Jika bola *shooting* masuk, selanjutnya tim bertahan akan berganti menyerang. Namun jika bola tidak masuk maka yang akan menyerang adalah tim yang mendapatkan bola *rebound*.
- e. Tiap bola yang masuk ke ring dihitung 1 poin.
- f. Tim dengan poin terbanyak dinyatakan sebagai pemenang.

C. Validasi Desain

Produk awal “Pengembangan Model Latihan *Shooting* Untuk Meningkatkan Ketrampilan *Medium Shoot* Peserta Putra Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA NEGERI 2 Klaten” yang telah disusun, sebelum diujicobakan perlu dilakukan validasi oleh para ahli yang disesuaikan dengan bidang penelitian yang dilaksanakan. Dalam validasi desain, validator melakukan validasi terhadap satu item produk pengembangan yaitu model latihan *shooting* dengan metode bermain. Dalam hal ini validator menilai produk dari hasil percobaan yang didokumentasikan dalam sebuah video.

Validasi ahli materi permainan bolabasket terhadap model latihan *shooting* yang dikembangkan dilakukan oleh Herka Maya Jatmika, M.Pd. yang merupakan ahli materi permainan bolabasket dari Universitas Negeri

Yogyakarta. Validasi praktisi permainan bolabasket terhadap model latihan *shooting* yang dikembangkan akan dilakukan oleh Arief dan Prayogi Setyo yang merupakan pelatih ekstrakurikuler bolabasket SMA N 2 Klaten.

Validasi dilakukan dengan memberikan konsep produk awal model latihan *shooting* yang dikemas dalam permainan *3 on 3*, dalam kegiatan ini produk yang telah dirancang oleh peneliti dipraktikkan oleh pemain bola basket tingkat sekolah menengah yang didokumentasikan dalam video. Validator menilai produk melalui video dokumentasi yang telah diambil oleh peneliti. Lembar evaluasi berupa kuesioner berisi aspek yang akan diukur sesuai atau tidaknya rancangan model latihan *shooting* dan masukan dari ahli terhadap rancangan model latihan yang dikembangkan oleh peneliti. Secara garis besar ada dua faktor yang akan dinilai, yaitu faktor desain dan faktor materi dengan masing-masing faktor ada enam indikator. Faktor desain dibagi menjadi enam indikator, yaitu kinerja, informasi, ekonomi, keamanan, efisiensi, dan pelayanan. Faktor materi dibagi menjadi enam indikator, yaitu kurikulum, IPTEK, integrasi, adaptasi, rancangan kegiatan, dan durasi waktu. Klasifikasi faktor dan indikator ini diadopsi dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dwi Arif Setyopramono pada tahun 2015. Hasil pengisian instrument dan evaluasi dari para ahli berupa penilaian terhadap model latihan *shooting* yang terkemas dalam permainan *3 on 3 medium shoot*.

1. Validasi Ahli Permainan Bolabasket

Data uji validasi ahli permainan bolabasket terhadap model latihan yang dikembangkan, diperoleh dengan cara memberikan video dokumentasi beserta lembar evaluasi dalam bentuk kuesioner. Dalam penelitian dan pengembangan ini, validasi yang dilakukan oleh ahli materi permainan bolabasket dilakukan sebanyak tiga tahap :

- a. Tahap pertama merupakan kegiatan penilaian oleh ahli materi permainan bolabasket terhadap kualitas model latihan yang dikembangkan sebelum dilakukan ujicoba skala kecil.
- b. Tahap kedua merupakan kegiatan penilaian oleh ahli materi permainan bolabasket terhadap model latihan yang dikembangkan setelah direvisi tahap pertama dan sebelum diujicobakan pada ujicoba skala kecil.
- c. Tahap ketiga merupakan kegiatan penilaian oleh ahli materi permainan bolabasket terhadap model latihan yang dikembangkan setelah revisi tahap dua dan diujicobakan dalam ujicoba skala kecil serta sebelum model latihan diimplementasikan secara masal.

Dalam validasi ketiga tahap, validator melakukan validasi terhadap rancangan model latihan *shooting* yang didokumentasikan dalam video dan kuesioner tentang kualitas model latihan yang

dikembangkan. Berikut adalah pemaparan hasil validasi oleh ahli materi permainan bolabasket pada tahap satu, dua, dan tiga.

Tabel 2. Skor Kualitas Model Latihan *Shooting* oleh Ahli Materi Permainan Bolabasket Tahap I, II, dan III

No	Indikator	Skor Penilaian Ahli Materi Permainan Bolabasket		Persentase (%)
		1	0	
1	Kinerja	2	0	100%
2	Informasi	2	0	100%
3	Ekonomi	2	0	100%
4	Keamanan	2	0	100%
5	Efisiensi	2	0	100%
6	Pelayanan	2	0	100%
7	Kurikulum	2	0	100%
8	IPTEK	2	0	100%
9	Integrasi	2	0	100%
10	Adaptasi	2	0	100%
11	Rancangan Kegiatan	2	0	100%
12	Durasi Waktu	2	0	100%
Total		24	0	1200%
Rata-rata		2	0	100%

Keterangan : 1: pernyataan positif
0: pernyataan negatif

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa hasil validasi aspek kualitas model latihan oleh ahli materi permainan bolabasket menunjukkan kualitas model latihan *shooting* yang dikembangkan setelah melalui tahap I, II, dan III masuk dalam kategori “Sangat Baik”. Hal tersebut dibuktikan dengan diperolehnya persentase skor penilaian kualitas produk model latihan *3 on 3 medium basketball shoot* dengan total rata-rata persentase 100%. Selain penilaian yang dilakukan oleh ahli materi permainan bolabasket, masukan berupa saran, komentar, dan perbaikan terhadap produk sangat diperlukan. Adapun masukan berupa

saran, komentar, dan perbaikan terhadap produk pada validasi tahap I sebagai berikut.

Tabel 3. Masukan berupa Saran, Komentar, dan Perbaikan oleh Ahli Materi Permainan Bolabasket Tahap I

No	Saran, Komentar, dan Perbaikan terhadap Model Latihan <i>Shooting</i>
1.	Pilih salah satu model/kombinasikan menjadi satu model yang terbaik.
2.	Minimalisir peraturan supaya orang tidak terlalu banyak berfikir ketika mempraktikkan sehingga tercipta unsur menyenangkan.

Berdasarkan tabel masukan berupa saran, komentar, dan perbaikan oleh ahli materi permainan bolabasket di atas, maka dilakukan perbaikan model latihan *shooting* yang dikembangkan sehingga layak dilakukan ujicoba skala kecil.

2. Validasi Ahli Praktisi

Data uji validasi ahli praktisi permainan bolabasket terhadap model latihan *shooting* yang dikembangkan diperoleh dengan cara memberikan lembar evaluasi berbentuk kuesioner setelah ahli menyaksikan model latihan *3 on 3 medium shoot* yang dilakukan oleh peserta ekstrakurikuler bolabasket. Dalam penelitian ini validasi yang dilakukan oleh ahli praktisi permainan bolabasket dilakukan sebanyak tiga tahap, yaitu:

- a. Tahap pertama merupakan kegiatan penilaian oleh ahli praktisi permainan bolabasket terhadap kualitas model latihan yang dikembangkan sebelum dilakukan ujicoba skala kecil.

- b. Tahap kedua merupakan kegiatan penilaian oleh ahli praktisi permainan bolabasket terhadap model latihan yang dikembangkan setelah direvisi tahap pertama dan sebelum diujicobakan pada ujicoba skala kecil.
- c. Tahap ketiga merupakan kegiatan penilaian oleh ahli praktisi permainan bolabasket terhadap model latihan yang dikembangkan setelah revisi tahap dua dan diujicobakan dalam ujicoba skala kecil serta sebelum model latihan diimplementasikan secara masal.

Berikut adalah pemaparan hasil validasi model latihan *shooting* yang dikembangkan oleh ahli praktisi permainan bolabasket pada tahap I, II, dan III.

Tabel 4. Skor Kualitas Model Latihan *Shooting* oleh Ahli Praktisi Permainan Bolabasket Tahap I, II, dan III

No	Indikator	Skor Penilaian Ahli Praktisi Permainan Bolabasket				Persentase (%)
		Ahli 1		Ahli 2		
		1	0	1	0	
1	Kinerja	2	0	2	0	100%
2	Informasi	0	2	2	0	50%
3	Ekonomi	2	0	2	0	100%
4	Keamanan	1	1	1	1	50%
5	Efisiensi	2	0	2	0	100%
6	Pelayanan	2	0	2	0	100%
7	Kurikulum	2	0	2	0	100%
8	IPTEK	2	0	2	0	100%
9	Integrasi	2	0	1	1	75%
10	Adaptasi	2	0	2	0	100%
11	Rancangan Kegiatan	2	0	2	0	100%
12	Durasi Waktu	1	1	2	0	75%
Total		20	4	22	2	1050%
Rata-rata		1,67	0,33	1,83	0,17	87,50%

Keterangan : 1: pernyataan positif
0: pernyataan negatif

Berdasarkan tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa hasil validasi aspek kualitas model latihan *shooting* dari rata-rata penilaian kedua ahli praktisi permainan bolabasket menunjukkan bahwa kualitas model latihan *shooting* yang dikembangkan pada tahap I, II, dan III termasuk dalam kategori “Sangat Baik”. Hal ini dibuktikan dengan diperolehnya persentase skor penilaian produk model latihan *shooting* yang dikembangkan dengan rata-rata persentase 87,50%. Selain penilaian yang dilakukan oleh ahli praktisi permainan bolabasket, masukan berupa saran, komentar, dan perbaikan terhadap produk sangat diperlukan.

Adapun masukan berupa saran, komentar, dan perbaikan terhadap produk pada validasi tahap I sebagai berikut.

Tabel 5. Masukan berupa Saran, Komentar, dan Perbaikan oleh Ahli Praktisi Permainan Bolabasket Tahap I

No	Saran, Komentar, dan Perbaikan terhadap Model Latihan <i>Shooting</i>
1.	Perjelas usur informasi agar peserta ekstrakurikuler mudah memahami

Berdasarkan tabel masukan berupa saran, komentar, dan perbaikan oleh ahli materi permainan bolabasket di atas, maka dilakukan perbaikan model latihan *shooting* yang dikembangkan sehingga layak dilakukan ujicoba skala kecil.

D. Revisi Model Tahap I

Berdasarkan saran dari para ahli yang telah diuraikan di atas, maka langkah selanjutnya adalah melakukan revisi produk sebelum produk diujicobakan pada skala kecil. Adapun hasil revisi produk yang dilakukan atas dasar masukan atau saran dari para ahli materi permainan bolabasket dan ahli praktisi permainan bolabasket adalah sebagai berikut.

1. Model latihan *shooting* diringkas dan dikombinasikan menjadi satu model yang dianggap paling baik.
2. Peraturan dibuat lebih sederhana dan tidak terlalu banyak untuk memudahkan peserta dalam pelaksanaan serta tidak menghilangkan unsur menyenangkan.
3. Informasi langkah-langkah pelaksanaan lebih diperjelas agar peserta ekstrakurikuler mudah memahaminya.

E. Uji Coba Skala Kecil

Setelah produk model latihan *shooting* divalidasi oleh para ahli dan direvisi, produk kemudian diujicobakan dalam bentuk ujicoba skala kecil. Ujicoba skala kecil ini dilakukan pada 6 peserta putra ekstrakurikuler bolabasket SMK Leonardo Klaten yang dipilih secara acak atau *random sampling*. Ujicoba dilaksanakan pada saat kegiatan ekstrakurikuler yaitu pada hari Jumat, 26 Februari 2016.

Dalam ujicoba ini, peneliti mengujicobakan produk awal yang berjumlah 3 permainan dengan perturan berbeda dari masing-masing permainannya. Waktu dalam uji coba skala kecil ini adalah 60 menit. Langkah-langkah yang dilakukan pada saat uji coba skala kecil adalah:

1. Pendahuluan

Membariskan peserta dua bershaf, masing-masing shaf berarti satu tim. Kemudian memimpin berdoa dan diberikan apersepsi mengenai model latihan *shooting* yang dikembangkan oleh peneliti. Kemudian peserta melakukan pemanasan untuk mempersiapkan ke langkah selanjutnya.

2. Kegiatan Inti

Peserta didik diminta melakukan model latihan *shooting* yang telah dikembangkan dalam bentuk permainan. Sebelum melakukan permainan, peneliti terlebih dahulu memberikan instruksi berupa aturan main dan waktu pelaksanaan.

3. Penutup

Pada kegiatan penutup, peserta diminta memberikan umpan balik berupa refleksi terhadap model latihan *shooting* yang telah dilakukan pada kegiatan inti. Refleksi dilakukan dengan cara berdiskusi berupa masukan-masukan secara lisan dan pengisian kuesioner. Sebelum dibubarkan peserta diberikan angket kuesioner untuk mengetahui nilai kualitas model latihan *shooting* yang dikembangkan. Kemudian diakhiri dengan berdoa dan pembubaran. Berikut adalah pemaparan data hasil uji coba skala kecil pada penelitian ini.

Tabel 6. Skor Kualitas Model Latihan *Shooting* oleh Peserta Ekstrakurikuler di Sekolah Menengah pada Uji Coba Skala Kecil

No	Indikator	Skor Penilaian Peserta Ekstrakurikuler Permainan Bolabasket SMK Leonardo		Persentase (%)
		1	0	
1	Kinerja	12	0	100%
2	Informasi	12	0	100%
3	Ekonomi	12	0	100%
4	Keamanan	12	0	100%
5	Efisiensi	12	0	100%
6	Pelayanan	11	1	91,67%
7	Kurikulum	10	2	83,33%
8	IPTEK	12	0	100%
9	Integrasi	11	1	91,67%
10	Adaptasi	11	1	91,67%
11	Rancangan Kegiatan	12	0	100%
12	Durasi Waktu	12	0	100%
Total		139	5	1158,34%
Rata-rata		11,58	0,42	96,53%

Keterangan : 1: pernyataan positif
0: pernyataan negatif

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa pada ujicoba produk skala kecil, diperoleh hasil skor kualitas model latihan *shooting* yang dikembangkan oleh peserta ekstrakurikuler bolabasket SMK Leonardo. Data tersebut menunjukkan bahwa kualitas produk model latihan *shooting* yang dikembangkan termasuk dalam kategori "Sangat Baik". Hal tersebut dibuktikan dengan perolehan persentase skor penilaian kualitas model latihan *shooting* pada uji coba skala kecil dengan rata-rata persentase 96,53%.

Langkah selanjutnya setelah semua data uji coba skala kecil terkumpul, yaitu melaporkan hasilnya ke validator atau melakukan validasi tahap II. Adapun masukan berupa saran, komentar, dan perbaikan oleh validator terhadap kualitas model latihan *shooting* yang dikembangkan adalah sebagai berikut.

Tabel 7. Masukan berupa Saran, Komentar, dan Perbaikan oleh Ahli Materi Permainan Bolabasket Tahap II

No	Saran, Komentar, dan Perbaikan terhadap Model Latihan <i>Shooting</i>
1.	Buat langkah-langkah pelaksanaan permainan yang lebih rinci.
2.	Bandingkan dengan model konvensional untuk memperkuat kelebihan model latihan <i>shooting</i> yang anda buat.

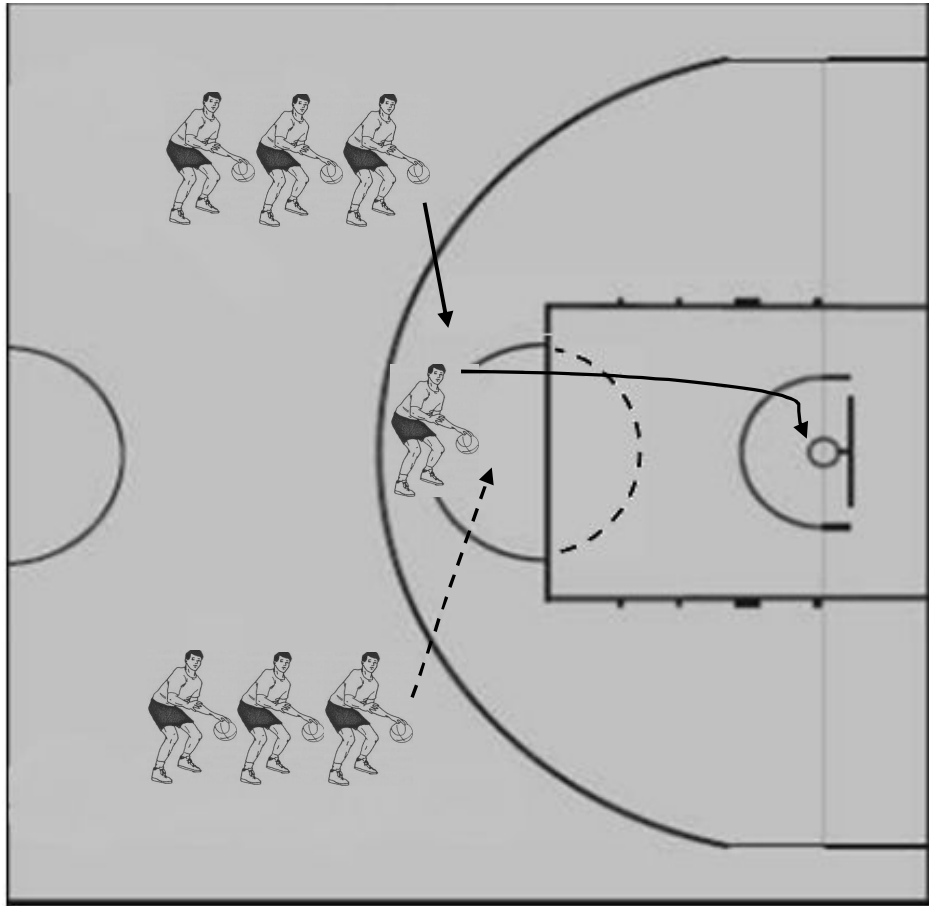
Perbaikan terhadap model latihan *shooting* yang sedang dikembangkan dilaksanakan berdasarkan masukan berupa saran, komentar, dan perbaikan terhadap aspek kualitas model latihan *shooting*. Selain penilaian yang dilakukan oleh ahli materi permainan bolabasket, langkah yang harus dilakukan setelah semua data uji coba skala kecil terkumpul adalah melakukan validasi dengan ahli praktisi permainan

bolabasket. Pada tahap ini sudah dirasa baik sehingga tidak ada perbaikan dari ahli praktisi.

F. Revisi Model Tahap II

Berdasarkan data hasil pelaksanaan uji coba skala kecil dan saran dari para ahli yang telah diuraikan, maka langkah selanjutnya adalah melaksanakan revisi produk sebelum diujicobakan pada uji coba skala besar. Adapun hasil revisi yang dilaksanakan atas dasar data hasil pelaksanaan uji coba skala kecil dan saran dari ahli materi permainan bolabasket adalah sebagai berikut.

1. Memperjelas langkah-langkah pelaksanaan permainan *3 on 3 medium basketball shoot* yaitu dengan mengadopsi langkah-langkah pembelajaran TGfU.
2. Membandingkan model latihan *shooting* yang dikembangkan dengan model latihan *shooting* konvensional yang selama ini dilakukan di kegiatan ekstrakurikuler bolabasket SMA N 2 Klaten. Adapun gambaran model latihan *shooting* konvensional adalah sebagai berikut.



Gambar 12. Model latihan *shooting* konvensional

Cara melakukan:

- a. Peserta dibagi menjadi dua yaitu di sisi kiri dan kanan lapangan di luar daerah 3 angka.
- b. Ketika pemain dari kanan melakukan *V-cut* dan berada di posisi *medium*, pemain di kiri memberikan *passing* dan kemudian pemain kanan melakukan *shooting*.
- c. Orang yang melakukan *shooting* kemudian *rebound* dan orang yang tadinya melakukan *passing* langsung melakukan *V-cut* dan *shooting*.

Pada model latihan *shooting* di atas waktu pelaksanaan 10 menit supaya bisa dibandingkan dengan model latihan *shooting* yang dikembangkan.

Pada saat melakukan akan dihitung statistik dalam kegiatan ini, yaitu jumlah *shooting* dan jumlah *shoot on goal*.

G. Uji Coba Skala Besar

Setelah produk model latihan *shooting* yang dikembangkan telah diujicobakan pada uji coba skala kecil dan direvisi berdasarkan pada masukan berupa saran, komentar, dan perbaikan dari peserta ekstrakurikuler, validator ahli materi, dan validator ahli praktisi, maka model latihan *shooting* yang dikembangkan diujicobakan dalam bentuk uji coba skala besar. Dalam uji coba skala besar ini dilakukan untuk melihat seberapa jauh model latihan *shooting* yang dikembangkan dapat diaplikasikan dalam kegiatan ekstrakurikuler bolabasket. Selain itu pada uji coba skala besar ini juga dilakukan untuk melihat perbandingan efektivitas dan efisiensi antara model latihan *shooting* yang dikembangkan dengan model latihan *shooting* konvensional yang selama ini diterapkan pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket SMA N 2 Klaten.

Uji coba skala besar ini terdiri dari 24 siswa peserta putra ekstrakurikuler bolabasket SMA N 2 Klaten. Uji coba skala besar ini dilaksanakan pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di lapangan bolabasket SMA N 2 Klaten. Kegiatan uji coba ini dilakukan pada hari Kamis, 7 April 2016. Langkah-langkah yang dilakukan pada saat uji coba skala besar adalah:

1. Pendahuluan

Membariskan peserta dua baris, masing-masing baris berarti satu tim. Kemudian memimpin berdoa dan diberikan apersepsi mengenai

model latihan *shooting* yang dikembangkan oleh peneliti. Kemudian peserta melakukan pemanasan untuk mempersiapkan ke langkah selanjutnya.

2. Kegiatan Inti

Peserta didik diminta melakukan model latihan *shooting* konvensional, kemudian melakukan model latihan *shooting* yang telah dikembangkan dalam bentuk permainan. Sebelum melakukan permainan, peneliti terlebih dahulu memberikan instruksi berupa aturan main dan waktu pelaksanaan. Pada kegiatan ini peneliti dibantu teman mengamati pelaksanaan mulai dari model latihan *shooting* konvensional dan model latihan *shooting* yang dikembangkan.

3. Penutup

Pada kegiatan penutup, peserta diminta memberikan umpan balik berupa refleksi terhadap model latihan *shooting* yang telah dilakukan pada kegiatan inti. Refleksi dilakukan dengan cara berdiskusi berupa masukan-masukan secara lisan dan pengisian kuesioner. Sebelum dibubarkan peserta diberikan angket kuesioner untuk mengetahui nilai kualitas model latihan *shooting* yang dikembangkan. Kemudian diakhiri dengan berdoa dan pembubaran. Berikut adalah pemaparan data hasil uji coba skala kecil pada penelitian ini.

Tabel 8. Skor Kualitas Model Latihan *Shooting* oleh Peserta Ekstrakurikuler di Sekolah Menengah pada Uji Coba Skala Besar

Sekolah Menengah pada Uji Coba Skala Besar				
No	Indikator	Skor Penilaian Peserta Ekstrakurikuler Permainan Bolabasket		Persentase (%)
		SMK N 2 Klaten		
		1	0	
1	Kinerja	48	0	100%
2	Informasi	48	0	100%
3	Ekonomi	46	2	95,83%
4	Keamanan	48	0	100%
5	Efisiensi	46	2	95,83%
6	Pelayanan	48	0	100%
7	Kurikulum	47	1	97,92%
8	IPTEK	48	0	100%
9	Integrasi	48	0	100%
10	Adaptasi	48	0	100%
11	Rancangan Kegiatan	48	0	100%
12	Durasi Waktu	46	2	95,83%
Total		569	7	1185,41%
Rata-rata		47,42	0,58	98,78%

Keterangan : 1: pernyataan positif
0: pernyataan negatif

Tabel di atas merupakan skor kualitas dari penilaian peserta ekstrakurikuler terhadap model latihan *shooting* yang dikembangkan pada uji coba skala besar. Berdasarkan data tersebut, dapat dilihat bahwa kualitas produk yang dikembangkan termasuk dalam kategori “Sangat Baik”. Hal ini dibuktikan dengan diperolehnya skor penilaian kualitas model latihan *shooting* yang dikembangkan pada uji coba skala besar dengan rata-rata persentase 98,78%. Disamping dari pengisian angket, peneliti juga melakukan refleksi dengan pertanyaan umpan balik dari siswa bagi produk yang dikembangkan. Rata-rata siswa berkomentar bahwa mereka merasa bahwa

dengan model latihan *shooting* yang dikembangkan latihan terasa lebih menyenangkan dan menantang, karena menyerupai permainan sebenarnya.

Selain penilaian yang diperoleh dari peserta ekstrakurikuler melalui angket, peneliti juga melakukan pengamatan mengenai statistik intensitas *shooting* yang terjadi pada model latihan *shooting* konvensional dan model latihan *shooting* yang dikembangkan. Berikut uraiannya.

Tabel 9. Statistik Rata-rata Frekuensi *Shoot* dan *Shoot on Goal* dengan Model Latihan *Shooting* Konvensional Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 2 Klaten

No.	Subjek	Kinerja	
		Shoot	Shoot on goal
1.	24 Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 2 Klaten	82	20
	Rata-rata	3,42	0,83

Berdasarkan tabel statistik rata-rata melakukan *shoot* dan *shoot on goal* dengan model latihan *shooting* konvensional peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA N 2 Klaten di atas, dapat diketahui bahwa rata-rata *shooting* dan *shoot on goal* yang dilakukan 24 atlet selama 10 menit yaitu masing-masing 3,42 dan 0,83 kali.

Tabel 10. Statistik Rata-rata Frekuensi *Shoot* dan *Shoot on Goal* dengan Model Latihan *Shooting* yang Dikembangkan Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 2 Klaten Permainan I

No. Punggung	Nama	Kinerja	
		<i>Shoot</i>	<i>Shoot on goal</i>
1	Misael	12	3
2	Joshua	15	2
3	Kennard	11	6
4	Wahyu	14	2
5	Ichwan	15	2
6	Ardian	14	1
Total		81	16
Rata-rata		13,5	2,67

Tabel 11. Statistik Rata-rata Frekuensi *Shoot* dan *Shoot on Goal* dengan Model Latihan *Shooting* yang Dikembangkan Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 2 Klaten Permainan II

No. Punggung	Nama	Kinerja	
		<i>Shoot</i>	<i>Shoot on goal</i>
1	Angga	14	2
2	Alphonsus	13	4
3	Antonius	16	5
4	Giovani	14	2
5	Yohanes aji	10	3
6	Cristian	13	2
Total		80	18
Rata-rata		13,33	3

Tabel 12. Statistik Rata-rata Frekuensi *Shoot* dan *Shoot on Goal* dengan Model Latihan *Shooting* yang Dikembangkan Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 2 Klaten Permainan III

No. Punggung	Nama	Kinerja	
		<i>Shoot</i>	<i>Shoot on goal</i>
1	Avin	10	2
2	Sheva	13	3
3	Septian	14	4
4	Tedi	12	1
5	Adi	9	2
6	Raditya	10	1
Total		68	13
Rata-rata		11,33	2,17

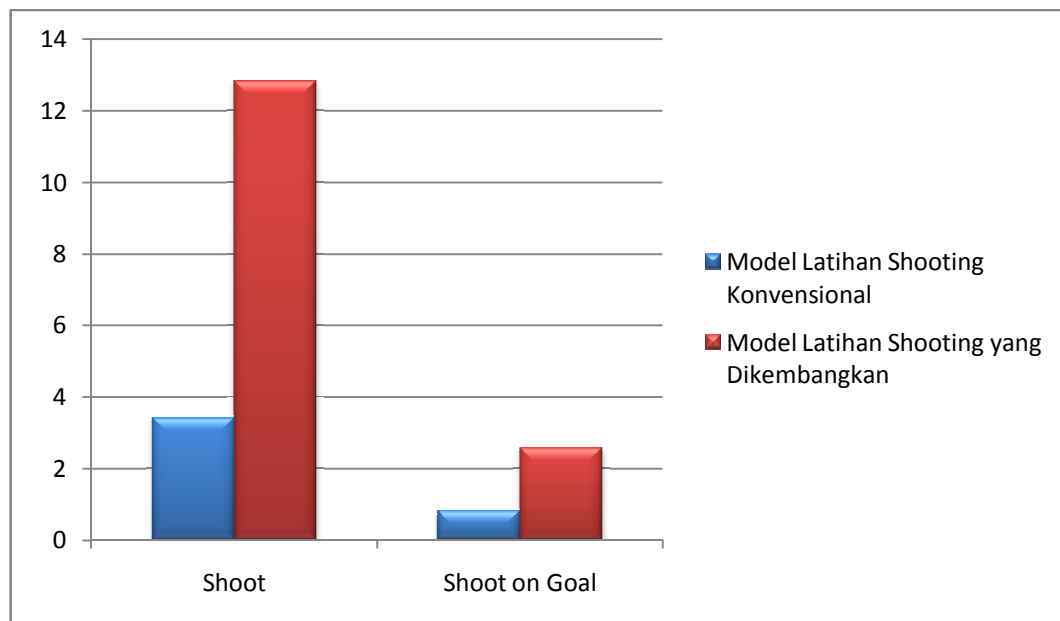
Tabel 13. Statistik Rata-rata Frekuensi *Shoot* dan *Shoot on Goal* dengan Model Latihan *Shooting* yang Dikembangkan Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 2 Klaten Permainan IV

No. Punggung	Nama	Kinerja	
		<i>Shoot</i>	<i>Shoot on goal</i>
1	Giovani	13	2
2	Yucha	12	3
3	Yosia	15	3
4	Vincensius	11	1
5	Arifin	16	4
6	Daniel	12	2
Total		79	15
Rata-rata		13,17	2,5

Tabel 14. Rata-rata Total Frekuensi *Shoot* dan *Shoot on Goal* dengan Model Latihan *Shooting* yang Dikembangkan Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 2 Klaten Permainan I, II, III, dan IV

No.	Permainan	Rata-rata	
		<i>Shoot</i>	<i>Shoot on goal</i>
1	Permainan I	13,5	2,67
2	Permainan II	13,33	3
3	Permainan III	11,33	2,17
4	Permainan IV	13,17	2,5
Total		51,33	10,34
Rata-rata		12,83	2,59

Dari tabel statistik rata-rata melakukan *shoot* dan *shoot on goal* dengan model latihan *shooting* yang dikembangkan peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA N 2 Klaten permainan I, II, III, dan IV dapat diketahui rata-rata total antara *shooting* dan *shoot on goal* yang dilakukan 24 atlet selama masing-masing 10 menit yaitu 12,83 dan 2,59 kali. Berikut adalah diagram batang perbandingan intensitas rata-rata *shoot* dan *shoot on goal* antara model latihan *shooting* konvensional dengan model latihan *shooting* yang dikembangkan.



Gambar 13. Diagram Batang Perbandingan Frekuensi *Shoot* dan *Shoot on Goal* antara Model Latihan *Shooting* Konvensional dengan Model Latihan *Shooting* yang Dikembangkan

Dari diagram di atas dapat diketahui bahwa rata-rata intensitas *shoot* dan *shoot on goal* pada model latihan *shooting* yang dikembangkan lebih tinggi daripada *shoot* dan *shoot on goal* pada model latihan *shooting*

konvensional. Dengan begitu bisa disimpulkan bahwa dengan model latihan *shooting* konvensional, frekuensi melakukan *shoot* akan per anak akan lebih banyak daripada model latihan *shooting* konvensional. Sehingga unsur pengulangan (*drill*) yang dinilai efektif untuk melatih suatu teknik tetap ada pada model latihan *shooting* yang dikembangkan ini.

Langkah selanjutnya setelah semua data uji coba skala besar terkumpul, yaitu melaporkan hasilnya ke validator atau melakukan validasi tahap II. Pada tahap ini sudah dirasa baik sehingga tidak ada perbaikan. Selain penilaian yang dilakukan oleh ahli materi permainan bolabasket, langkah yang harus dilakukan setelah semua data uji coba skala besar terkumpul adalah melakukan validasi dengan ahli praktisi permainan bolabasket. Pada tahap ini sudah dirasa baik sehingga tidak ada perbaikan.

Berdasarkan data di atas maka dapat dikatakan bahwa model latihan *shooting* yang dikembangkan sudah memenuhi untuk diaplikasikan pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 2 Klaten.

H. Deskripsi Produk Akhir

Produk akhir yang dihasilkan dalam penelitian dan pengembangan ini berupa model latihan *shooting* yang dikemas dalam suatu permainan. Model latihan *shooting* yang dikembangkan ini adalah pengembangan dari model latihan *shooting* konvensional yang selama ini dilakukan pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 2 Klaten. Setelah produk awal dibuat, dilanjutkan dengan mengevaluasi kepada ahli materi dan ahli praktisi untuk

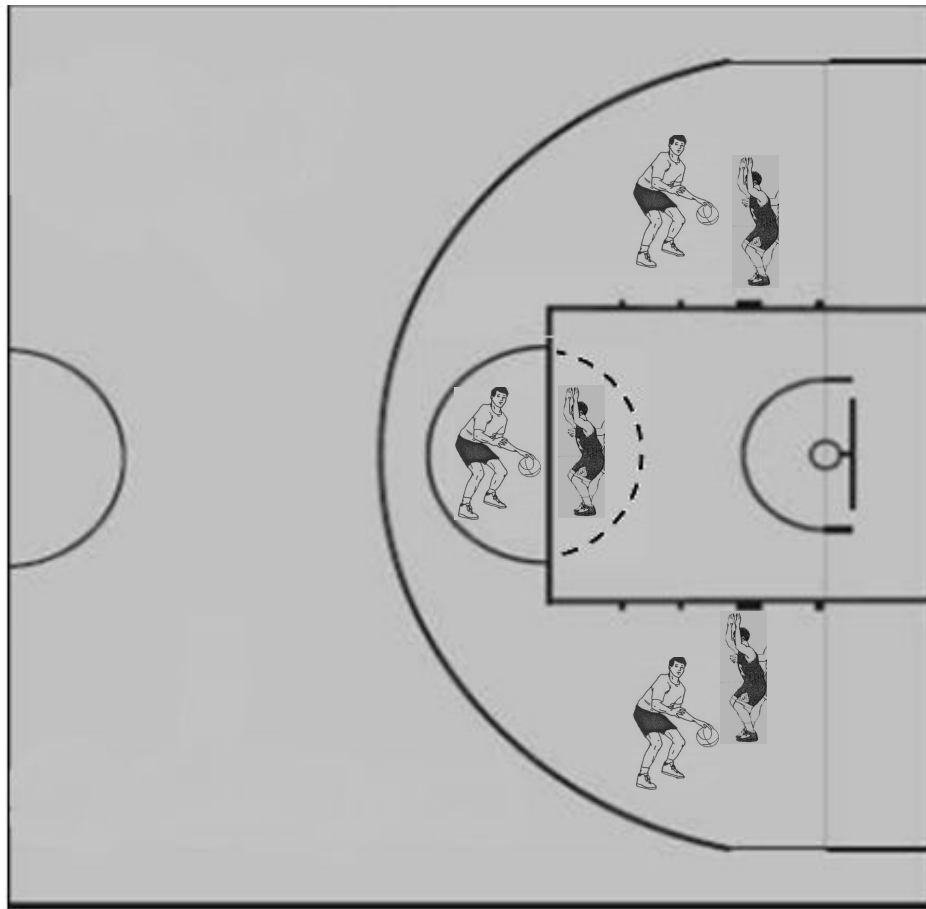
menghasilkan produk yang layak digunakan sebagai model latihan salah satu teknik *shooting* dalam permainan bolabasket yaitu *medium shoot*.

Pada evaluasi ahli materi dilakukan dua kali revisi, dan ahli praktisi hanya melakukan revisi sebanyak satu kali. Revisi oleh ahli materi dan ahli praktisi dilakukan sebelum uji coba dan selama uji coba. Uji coba dilakukan untuk mengetahui kelayakan model latihan *shooting* yang dikembangkan sebelum diaplikasikan pada kegiatan ekstrakurikuler nantinya.

Uji coba dilakukan sebanyak dua kali, yaitu uji coba skala kecil dan uji coba skala besar. Sebelum dilaksanakan uji coba skala kecil dilakukan validasi oleh ahli materi dan ahli praktisi permainan bolabasket. Ahli materi memberikan revisi pertama dan ahli praktisi memberikan revisi satu-satunya pada evaluasi produk sebelum dilaksanakan uji coba skala kecil. Setelah dilaksanakan uji coba skala kecil, ahli materi memberikan revisi lagi untuk perbaikan dan saran untuk membandingkan dengan model latihan *shooting* konvensional sebelum dilaksanakannya uji coba skala besar. Pada uji coba skala besar, diketahui bahwa model latihan *shooting* yang dikembangkan frekuensi melakukan *shooting* lebih tinggi daripada frekuensi *shooting* pada model latihan *shooting* konvensional.

Berikut ini adalah produk akhir dari model latihan *shooting* yang telah dikembangkan.

3 on 3 Medium Basketball Shoot



Gambar 14. *3 on 3 Medium Basketball Shoot*

Keterangan :



: pemain menyerang



: pemain bertahan

Alat dan bahan :

c. Bola basket

d. Lapangan bolabasket

Durasi permainan : 10 menit.

Peraturan permainan :

- g. Permainan dimulai dengan *switch*, yang menang akan melakukan *offense*.
- h. Tim *offense* hanya boleh *passing* tanpa *dribbling* kemudian melakukan *medium shoot*.
- i. Lawan bertugas menjaga namun hanya membayangi.
- j. Jika bola *shooting* masuk, selanjutnya tim bertahan akan berganti menyerang. Namun jika bola tidak masuk maka yang akan menyerang adalah tim yang mendapatkan bola *rebound*.
- k. Tiap bola yang masuk ke ring dihitung 1 poin.
- l. Tim dengan poin terbanyak dinyatakan sebagai pemenang.

I. Pembahasan Produk

Dari masing-masing tahap telah dilakukan pembahasan mengenai hasil dari proses perancangan produk mulai dari awal sampai akhir. Kemudian dari masing-masing pembahasan dilakukan pembahasan secara garis besar. Model latihan *shooting* yang dikembangkan ini mempunyai beberapa kelebihan dibandingkan dengan model latihan *shooting* konvensional. Hal ini dapat diketahui dari proses-proses penyempurnaan produk mulai dari pembuatan desain, validasi desain, uji coba skala kecil, dan uji coba skala besar. Dari masing-masing langkah tersebut juga telah mengalami revisi dari para ahli diantaranya adalah ahli materi dan ahli praktisi permainan bolabasket. Kelebihan tersebut diantaranya adalah:

1. Unsur Menyenangkan

Unsur menyenangkan merupakan tujuan utama bagi peneliti dalam melakukan penelitian dan pengembangan ini. Tujuan peneliti dalam memperkecil rasa bosan pada saat latihan bisa terlihat pada terciptanya proses latihan yang menyenangkan karena ada unsur bermain terkemas dalam suatu permainan yang menyerupai permainan sebenarnya. Hal ini dapat diketahui dari komentar umpanbalik (*feedback*) dari para subjek yang mengatakan bahwa dengan diberi model latihan *shooting* ini mereka tidak jenuh dalam melakukan latihan. Dari hasil tersebut diperkuat dengan pendapat Sukintaka (1997 : 24) yang mengatakan bahwa bermain merupakan aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sungguh-sungguh, namun tetap harus menimbulkan rasa senang dari aktivitas bermain itu sendiri. Teori Sukintaka juga terlihat karena pada uji coba yang dilaksanakan subjek merasa antusias dan bersungguh-sungguh dalam melakukan *3 on 3 medium basketball shoot* ini. Bahkan mereka juga antusias dalam menunggu giliran main karena hanya bisa dilakukan 2 permainan dalam satu lapangan basket dalam waktu bersamaan. Hal tersebut juga dikatakan oleh Elizabeth B. Hurlock (1997 : 320) yang berpendapat bahwa bermain adalah kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkannya, tanpa mempertimbangkan hasil akhir dan dilakukan secara suka rela serta tidak ada paksaan atau tekanan dari luar atau kewajiban

2. Unsur *drill*

Unsur *drill* sangat dibutuhkan dalam melatih suatu teknik, karena sejauh ini masih merupakan yang paling efektif. Beberapa pelatih baik kelas daerah sampai NBA sekalipun masih menggunakan *drill* untuk melatih suatu teknik. Pada model latihan *3 on 3 medium basketball shoot* ini unsur *drill* masih ada karena rata-rata frekuensi *shooting* per atlet tergolong tinggi. Berdasarkan dari perbandingan model latihan *shooting* konvensional dan model latihan *shooting* yang dikembangkan, frekuensi *shooting* rata-rata per anak lebih banyak dengan model latihan *shooting* yang dikembangkan dibanding model latihan *shooting* konvensional (12,83 kali > 3,42 kali). Maka dengan begitu dapat dikatakan model latihan *shooting* ini bisa digunakan untuk melatih teknik *shooting* atlet karena akan mengalami banyak pengulangan (*drill*).

3. Posisi

Atlet bisa mengetahui posisi-posisi yang paling menguntungkan untuk melakukan *medium shoot*, karena mereka dapat bergerak dinamis pada permainan ini. Dengan begitu atlet bisa mengetahui posisi yang paling menguntungkan untuk melakukan *medium shoot* dan tentu saja dengan jarak yang paling menguntungkan. Hal ini berpengaruh pada keberhasilan suatu tembakan karena merupakan salah satu dari faktor-faktor yang mempengaruhi tembakan (*shooting*).

4. Relevan dengan Konteks Permainan Sebenarnya

Banyak latihan teknik namun kurang mendasarkan pada konteks permainan yang sebenarnya, sehingga atlet (siswa) menguasai teknik dengan baik namun kurang begitu mengerti penerapannya dalam suatu permainan.

Dalam *3 on 3 medium basketball shoot* atlet akan melakukan suatu permainan modifikasi yang menyerupai permainan yang sebenarnya dengan adanya lawan yang menghalang-halangi dan penempatan atlet dalam mencari posisi. Hal ini berpengaruh pada keberhasilan melakukan tembakan karena merupakan salah satu dari faktor-faktor yang mempengaruhi tembakan. Dengan begitu atlet akan mendapatkan keuntungan karena melatih teknik menembak sesuai dengan keadaan pada permainan yang sebenarnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan bahwa secara garis besar langkah-langkah yang harus dilakukan dalam melakukan penelitian dan pengembangan terdiri atas tiga tahap yaitu : (1) Tahap pendahuluan yang terdiri atas studi lapangan untuk mengidentifikasi masalah dan kemudian menentukan materi dari masalah yang dianggap paling sesuai. (2) Mengembangkan desain model latihan *shooting* yang sesuai dengan karakteristik siswa Sekolah Menengah Atas. (3) Melakukan evaluasi yang terdiri dari validasi ahli materi dan ahli praktisi, uji coba skala kecil dan uji coba skala besar.

Setelah melakukan tahapan tersebut, dihasilkan model latihan *shooting* “3 on 3 Medium Basketball Shoot” untuk peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA N 2 Klaten yang telah diujicobakan terhadap peserta ekstrakurikuler sebagai pengguna dan mendapatkan persentase nilai rata-rata skor sebesar 100% dari ahli materi permainan bolabasket, 87,50% dari ahli praktisi permainan bolabasket, 96,53% dari penilaian subjek uji coba skala kecil, dan 98,78% dari penilaian subjek uji coba skala besar dengan kriteria masing-masing “Sangat Baik” dan lebih efektif serta efisien dibanding model latihan *shooting* konvensional dengan perbandingan frekuensi *shooting* 12,83:2,59 kali per 10 menit.

B. Implikasi

Hasil penelitian dan pengembangan ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait dengan bidang permainan bolabasket.

1. Bagi pelatih, hasil penelitian dan pengembangan ini menghasilkan produk model latihan *shooting* yang bisa digunakan pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket.
2. Bagi atlet, produk yang dihasilkan dari penelitian dan pengembangan ini dapat menjadi pilihan alternatif dalam upaya mendalami ketrampilan *medium shoot* dalam permainan bolabasket.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian dan pengembangan produk model latihan *shooting* ini memiliki keterbatasan diantaranya adalah:

1. Pengemasan produk yang belum bisa dimaksimalkan sehingga baik pelatih maupun atlet harus memahaminya dengan media demonstrasi dan komando.
2. Peningkatan ketrampilan *medium shoot* belum bisa diukur secara pasti oleh peneliti.

D. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Perlu ada pengembangan lebih lanjut terkait model latihan *shooting* ini, terutama keefektifitasan dan peningkatan ketrampilan peserta

ekstrakurikuler setelah diberikan model latihan *shooting* yang dikembangkan.

2. Perlu adanya pelatihan bagi pelatih untuk menginovasi model latihan suatu teknik untuk meminimalisir unsur membosankan.
3. Dalam pembuatan model latihan harus menganalisis materi yang benar-benar dibutuhkan oleh pelatih dan atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Akros Abidin. (1999). *Bolabasket Kembar (Dapat Dibuat Di Lahan Yang Sempit)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Andrian Aziz. (2014). Pengaruh Latihan Konsentrasi Terhadap Peningkatan Ketrampilan *Free Throw Shoot* Peserta Putra Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Klaten. *Skripsi*. FIK-UNY.
- Armour, Kathleen. (2011). *Sport Pedagogy*. England: Pearson Education Limited.
- Dedy Sumiyarsono. (2002). *Keterampilan Bolabasket*. Yogyakarta: UNY.
- Dick Baumgartner. (2016). *Where Great Shooters Are Made Not Born*. Diakses dari <http://dickbshootingcamp.com/monthly-basketball-tip/>. Pada tanggal 14 Juni 2016, jam 12.45 WIB.
- Dwi Arif Stiyapramono. (2015). Pengembangan Model Permainan Sepakbola untuk Meningkatkan Ketrampilan *Short Pass* dalam Permasalahan Taktik Mencetak Angka. *Skripsi*. FIK-UNY.
- Engkos Kokasih. (1993). *Pendidikan Jasmani SMA*. Jakarta: Erlangga.
- Elizabet B Hurlock. (1994). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Elizabet B Hurlock. (1997). *Perkembangan Anak*. Jakarta : Erlangga.
- FIBA. (2014). *The Birth of 3x3 Basketball*. Diakses dari <http://www.fiba.com/3x3/history>. pada tanggal 14 Juni 2016, jam 13.00 WIB.
- Lieberman Nancy. (1997). *Bolabasket untuk wanita*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Lingkar Berjaring. (2013). Cara Melakukan Shooting dengan Baik dalam Bermain Basket. Diakses dari <http://lingkarberjaring.blogspot.co.id/2013/11/cara-melakukan-shooting-dengan-baik.html>. pada tanggal 4 Maret 2016, jam 12.00 WIB.
- Kafung Mikail. (2015). Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Sepakbola Bagi Anak Usia 10-12 Tahun di Sekolah Sepakbola. *Tesis*. PPs-UNY.

- Morgan Wootten. (2003). *Coaching Basketball Successfully*. Canada: Human Kinetics.
- Oliver, Jon. (2009). *Dasar-dasar Bola Basket (cara yang lebih baik untuk mempelajarinya)*. Jakarta: Pakar Raya.
- Permendikbud. (2013). Implementasi Kurikulum. [pdf], <http://sman78-jkt.sch.id/sumberbelajar/dokumen/SALINAN%20-%20Permendikbud%20Nomor%2081A%20Tahun%202013%20tentang%20Implementasi%20Kurikulum%20garuda.pdf> . Diakses pada tanggal 12 Desember 2015
- Sukintaka. (1997). *Teori Bermain*. Yogyakarta: FPOK-IKIP Yogyakarta.
- Sugiyono. (2007). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur penelitian Suatu Pendekatan Praktek (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Wissel, Hal. (1996). *Bola Basket*. Jakarta : PT.RAJA GRAFINDO PERSADA.
- Wissel, Hal. (2012). *Basketbal: Steps to Success*. United States : Human Kinetics, Inc.
- Yudha M. Saputra. (1998). *Pengembangan Kegiatan KO dan Ekstrakurikuler*. Yogyakarta: Depdiknas. Direktorat Jendral Perguruan Tinggi. Proyek Pendidikan Guru sekolah dasar.

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

**SURAT KETERANGAN PEMBIMBING
TUGAS AKHIR SKRIPSI**



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 282

Nomor : 211/POR/X/2015
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

26 Oktober 2015

Kepada : Yth. Dr. M. Hamid Anwar, M.Phil.
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : PUTUT YHUDHA MAHARDI
NIM : 12601244025
Judul Skripsi : PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP KETEPATAN
FREE THROW SHOOT PESERTA PUTRA EKSTRAKURIKULER
BOLABASKET DI SMA NEGERI 2 KLATEN .

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

Drs. Amhat Komari, M.Si.
NIP. 19620422 199001 1 001



LAMPIRAN 2

SURAT IZIN VALIDASI

PERMOHONAN *EXPERT JUDGEMENT*

Hal : Surat Permohonan Menjadi *Expert Judgement*

Lampiran : Model Latihan

Kepada :

Yth. Herka Maya Jatmika, M.Pd.

Universitas Negeri Yogyakarta

Di Tempat

Dengan hormat,

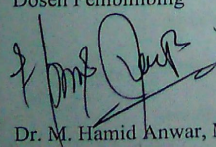
Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan, yaitu tentang "PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN UNTUK MENINGKATKAN KETRAMPILAN *MEDIUM SHOOT* PESERTA PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET DI SMA N 2 KLATEN", maka saya memohon kepada bapak Herka Maya Jatmika, M.Pd. untuk berkenan memberikan masukan terhadap program latihan ini sebagai *Expert Judgement*. Masukan tersebut nantinya akan berguna untuk tingkat kepercayaan dari hasil penelitian ini.

Demikian surat permohonan saya, besar harapan saya agar bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas bantuan dan perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 20 Februari 2015

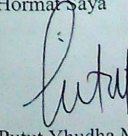
Mengetahui,

Dosen Pembimbing


Dr. M. Hamid Anwar, M.Phil.

NIP. 197801022005011001

Hormat Saya


Putut Yhudha Mahardi

NIM. 12601244025

LAMPIRAN 3

**DATA HASIL PENGISIAN
KUESIONER OLEH VALIDATOR**

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *SHOOTING* UNTUK MENINGKATKAN KETRAMPILAN *MEDIUM SHOOT*

Tanggal : 8 April 2016

Petunjuk :

Contoh :

1. Model latihan **3 on 3 Medium Basketball Shoot** dibutuhkan oleh praktisi bolabasket di tingkat Sekolah Menengah.
- ☒ Ya b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

Herka Maya Jatmika, M.Pd.
NIP. 198201012005011001

Kinerja

1. Model latihan *3 on 3 Medium Basketball Shoot* dapat memudahkan peserta ekstrakurikuler melatih ketrampilan *medium shoot*.

☒ Ya

b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....
.....

2. Model latihan *3 on 3 Medium Basketball Shoot* dapat dilaksanakan dalam proses ekstrakurikuler bolabasket dengan efektif, efisien, dan aman.

☒ Ya

b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....
.....

Informasi

3. Unsur informasi yang terdapat pada model latihan *3 on 3 Medium Basketball Shoot*, mudah dimengerti peserta ekstrakurikuler Sekolah Menengah.

☒ Ya

b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....
.....

4. Melalui metode bermain dalam model latihan *3 on 3 Medium Basketball Shoot*, materi *shooting* dapat diserap dengan baik oleh peserta ekstrakurikuler Sekolah Menengah.

☒ Ya

b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....
.....

Ekonomi

5. Setelah model teruji kelayakannya, biaya yang dibutuhkan untuk merencanakan, melaksanakan, dan proses evaluasi model latihan **3 on 3 Medium Basketball Shoot** tergolong murah dan terjangkau.

☒ Ya

b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....
.....
.....

6. Setelah model teruji kelayakannya, biaya untuk merawat sarana dan prasarana terkait model latihan **3 on 3 Medium Basketball Shoot** tergolong murah dan terjangkau.

☒ Ya

b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....
.....
.....

Keamanan

7. Model latihan **3 on 3 Medium Basketball Shoot** aman dilakukan oleh peserta ekstrakurikuler Sekolah Menengah.

☒ Ya

b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....
.....
.....

8. Sifat dari bahan-bahan yang digunakan dalam pelaksanaan proses latihan **3 on 3 Medium Basketball Shoot** aman dilakukan peserta ekstrakurikuler Sekolah Menengah.

☒ Ya

b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....
.....
.....

Efisiensi dan Efektifitas

9. Model latihan *3 on 3 Medium Basketball Shoot* dinilai efektif dan efisien untuk memudahkan seseorang memahami tingkat ketrampilan peserta ekstrakurikuler dalam melakukan *medium shoot*.

☒ a. Ya

b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....
.....
.....

10. Model latihan *3 on 3 Medium Basketball Shoot* bersifat praktis karena bisa dilakukan dengan sarana dan prasarana terbatas.

☒ a. Ya

b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....
.....
.....

Pelayanan

11. Model *3 on 3 Medium Basketball Shoot* dapat memenuhi pelatih dan peserta ekstrakurikuler dalam mempermudah latihan menembak dalam permainan bolabasket.

☒ a. Ya

b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....
.....
.....

12. Konsep model latihan *3 on 3 Medium Basketball Shoot* sesuai dengan karakteristik dalam ketrampilan menembak pada permainan bolabasket.

☒ a. Ya

b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....
.....
.....

Kurikulum

13. Materi yang termuat dalam model latihan *3 on 3 Medium Basketball Shoot* sesuai dengan hakekat *shooting*.

☒ Ya

b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....
.....
.....

14. Karakteristik model latihan *3 on 3 Medium Basketball Shoot* ekuivalen dengan prinsip latihan yang selama ini digunakan dalam memperdalam teknik yaitu dengan *drill*.

☒ Ya

b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....
.....
.....

IPTEK

15. Model latihan *3 on 3 Medium Basketball Shoot* adalah bentuk penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi yang dapat diajarkan pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket.

☒ Ya

b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....
.....
.....

16. Unsur ilmu pengetahuan dan teknologi yang terkandung dalam model latihan *3 on 3 Medium Basketball Shoot* dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan model latihan *shooting* yang lebih baik.

☒ Ya

b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....
.....
.....

Integrasi

17. Model latihan **3 on 3 Medium Basketball Shoot** merupakan bentuk integrasi dan aplikasi dari berbagai disiplin ilmu pengetahuan yang saling terkait.

☒ Ya

b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....
.....
.....

18. Model latihan **3 on 3 Medium Basketball Shoot** dapat digunakan sebagai model untuk meningkatkan pemahaman bermain permainan bolabasket yang sebenarnya.

☒ Ya

b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....
.....
.....

Adaptasi

19. Peraturan dan cara pemanfaatan model **3 on 3 Medium Basketball Shoot** dapat dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan pengguna.

☒ Ya

b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....
.....
.....

20. Prinsip model latihan **3 on 3 Medium Basketball Shoot** merupakan jenis adaptasi dari permainan bolabasket yang menggunakan prasarana dan peraturan modifikasi.

☒ Ya

b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....
.....
.....

Rancangan Kegiatan

21. Model latihan *3 on 3 Medium Basketball Shoot* dapat dimanfaatkan pada latihan bolabasket yang disisipkan dalam sesi latihan.

☒ Ya

b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....
.....
.....

22. Model latihan *3 on 3 Medium Basketball Shoot* dapat memberikan pengalaman berlatih sesuai dengan permainan yang sebenarnya sebagai upaya untuk memahami dan mempraktikkan ketrampilan *medium shoot*.

☒ Ya

b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....
.....
.....

Durasi Waktu

23. Pelaksanaan model latihan *3 on 3 Medium Basketball Shoot* efisien untuk memberikan pengalaman bermain kepada peserta ekstrakurikuler sekaligus meningkatkan ketrampilan *medium shoot*.

☒ Ya

b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....
.....
.....

24. Prinsip kerja dan tujuan model latihan *3 on 3 Medium Basketball Shoot* mudah dimengerti dan dilihat diluar sesi latihan sehingga tidak menyita waktu latihan.

☒ Ya

b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....
.....
.....

Evaluatur : Krisdriyanto Dono Prabowo
Tanggal : 8 April 2016

Petunjuk :

Contoh :

1. Model latihan *3 on 3 Medium Basketball Shoot* dibutuhkan oleh praktisi bolabasket di tingkat Sekolah Menengah.
☒ Ya b. Tidak

.....

.....

.....

.....

Kinerja

1. Model latihan *3 on 3 Medium Basketball Shoot* dapat memudahkan peserta ekstrakurikuler melatih ketrampilan *medium shoot*.

~~2~~ Ya

b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....

2. Model latihan *3 on 3 Medium Basketball Shoot* dapat dilaksanakan dalam proses ekstrakurikuler bolabasket dengan efektif, efisien, dan aman.

~~a.~~ Ya

b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....

.....

.....

.....

Informasi

3. Unsur informasi yang terdapat pada model latihan *3 on 3 Medium Basketball Shoot*, mudah dimengerti peserta ekstrakurikuler Sekolah Menengah.

~~a. Ya~~

b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....

.....

.....

4. Melalui metode bermain dalam model latihan *3 on 3 Medium Basketball Shoot* , materi *shooting* dapat diserap dengan baik oleh peserta ekstrakurikuler Sekolah Menengah.

~~a. Ya~~

b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....

Ekonomi

5. Setelah model teruji kelayakannya, biaya yang dibutuhkan untuk merencanakan, melaksanakan, dan proses evaluasi model latihan *3 on 3 Medium Basketball Shoot* tergolong murah dan terjangkau.

☒ Ya

b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....
.....
.....

6. Setelah model teruji kelayakannya, biaya untuk merawat sarana dan prasarana terkait model latihan *3 on 3 Medium Basketball Shoot* tergolong murah dan terjangkau.

☒ Ya

b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....
.....
.....

Keamanan

7. Model latihan *3 on 3 Medium Basketball Shoot* aman dilakukan oleh peserta ekstrakurikuler Sekolah Menengah.

☒ Ya

b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....
.....
.....

8. Sifat dari bahan-bahan yang digunakan dalam pelaksanaan proses latihan *3 on 3 Medium Basketball Shoot* aman dilakukan peserta ekstrakurikuler Sekolah Menengah.

a. Ya

☒ Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....
.....
.....

9. Model latihan *3 on 3 Medium Basketball Shoot* dinilai efektif dan efisien untuk memudahkan seseorang memahami tingkat ketrampilan peserta ekstrakurikuler dalam melakukan *medium shoot*.

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....

.....

.....

- ☒ Ya ☐ b. Tidak

.....

.....

.....

11. Model 3 on 3 Medium Basketball Shoot dapat memenuhi pelatih dan peserta ekstrakurikuler dalam mempermudah latihan menembak dalam permainan bolabasket.

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....

- ~~a. Ya~~ b. Tidak

.....

.....

.....

Kurikulum

13. Materi yang termuat dalam model latihan *3 on 3 Medium Basketball Shoot* sesuai dengan hakekat *shooting*.

☒ Ya b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....
.....
.....

14. Karakteristik model latihan *3 on 3 Medium Basketball Shoot* ekuivalen dengan prinsip latihan yang selama ini digunakan dalam memperdalam teknik yaitu dengan *drill*.

☒ Ya b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....
.....
.....

IPTEK

15. Model latihan *3 on 3 Medium Basketball Shoot* adalah bentuk penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi yang dapat diajarkan pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket.

☒ Ya b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....
.....
.....

16. Unsur ilmu pengetahuan dan teknologi yang terkandung dalam model latihan *3 on 3 Medium Basketball Shoot* dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan model latihan *shooting* yang lebih baik.

☒ Ya b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....
.....
.....

Integrasi

17. Model latihan *3 on 3 Medium Basketball Shoot* merupakan bentuk integrasi dan aplikasi dari berbagai disiplin ilmu pengetahuan yang saling terkait.
- a. Ya ☒ b. Tidak ☒

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....

.....

.....

18. Model latihan *3 on 3 Medium Basketball Shoot* dapat digunakan sebagai model untuk meningkatkan pemahaman bermain permainan bolabasket yang sebenarnya.

☒ a. Ya ☐ b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....

.....

.....

Adaptasi

19. Peraturan dan cara pemanfaatan model *3 on 3 Medium Basketball Shoot* dapat dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan pengguna.

☒ a. Ya ☐ b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....

.....

.....

20. Prinsip model latihan *3 on 3 Medium Basketball Shoot* merupakan jenis adaptasi dari permainan bolabasket yang menggunakan prasarana dan peraturan modifikasi.

☒ a. Ya ☐ b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....

.....

.....

Rancangan Kegiatan

21. Model latihan **3 on 3 Medium Basketball Shoot** dapat dimanfaatkan pada latihan bolabasket yang disisipkan dalam sesi latihan.

~~α~~Ya

b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....

.....

.....

22. Model latihan *3 on 3 Medium Basketball Shoot* dapat memberikan pengalaman berlatih sesuai dengan permainan yang sebenarnya sebagai upaya untuk memahami dan mempraktikkan ketrampilan *medium shoot*.

~~a~~ Ya

b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....

Durasi Waktu

23. Pelaksanaan model latihan *3 on 3 Medium Basketball Shoot* efisien untuk memberikan pengalaman bermain kepada peserta ekstrakurikuler sekaligus meningkatkan ketrampilan *medium shoot*.

~~a. Ya~~

b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....

24. Prinsip kerja dan tujuan model latihan **3 on 3 Medium Basketball Shoot** mudah dimengerti dan dilihat diluar sesi latihan sehingga tidak menyita waktu latihan.

~~2.~~ Ya

b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....

.....

.....

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *SHOOTING* UNTUK MENINGKATKAN KETRAMPILAN *MEDIUM SHOOT*

Tanggal :

.....

.....

.....

Kinerja

1. Model latihan *3 on 3 Medium Shoot* dapat memudahkan peserta ekstrakurikuler melatih ketrampilan *medium shoot*.
☒ a. Ya ☐ b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

2. Model latihan *3 on 3 Medium Shoot* dapat dilaksanakan dalam proses ekstrakurikuler bolabasket dengan efektif, efisien, dan aman.
☒ a. Ya ☐ b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

Informasi

3. Unsur informasi yang terdapat pada model latihan *3 on 3 Medium Shoot*, cocok dengan kriteria peserta ekstrakurikuler Sekolah Menengah.
a. Ya ☒ b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

4. Melalui metode bermain dalam model latihan *3 on 3 Medium Shoot*, materi *shooting* dapat diserap dengan baik oleh peserta ekstrakurikuler Sekolah Menengah.
a. Ya ☒ b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

Ekonomi

5. Setelah model teruji kelayakannya, biaya yang dibutuhkan untuk merencanakan, melaksanakan, dan proses evaluasi model latihan *3 on 3 Medium Shoot* tergolong murah dan terjangkau.
☒ a. Ya ☐ b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....
.....
.....

6. Setelah model teruji kelayakannya, biaya untuk merawat sarana dan prasarana terkait model latihan *3 on 3 Medium Shoot* tergolong murah dan terjangkau.
☒ a. Ya ☐ b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....
.....
.....

Keamanan

7. Model latihan *3 on 3 Medium Shoot* aman dilakukan oleh peserta ekstrakurikuler Sekolah Menengah.
a. Ya ☒ b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....
.....
.....

8. Sifat dari bahan-bahan yang digunakan dalam pelaksanaan proses latihan *3 on 3 Medium Shoot* aman dilakukan peserta ekstrakurikuler Sekolah Menengah.
☒ a. Ya ☐ b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....
.....
.....

Efisiensi

9. Model latihan **3 on 3 Medium Shoot** dinilai efisien untuk memudahkan seseorang memahami tingkat ketrampilan peserta ekstrakurikuler dalam melakukan *medium shoot*.

~~a~~. Ya

b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....

10. Model latihan **3 on 3 Medium Shoot** bersifat praktis karena bisa dilakukan dengan sarana dan prasarana terbatas.

~~a. Ya~~

b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....

Pelayanan

11. Model 3 on 3 Medium Shoot dapat memenuhi pelatih dan peserta ekstrakurikuler dalam mempermudah latihan menembak dalam permainan bolabasket.

~~a~~. Ya

b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....

12. Konsep model latihan *3 on 3 Medium Shoot* sesuai dengan karakteristik dalam ketrampilan menembak pada permainan bolabasket.

~~a.~~ Ya

b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....

.....

.....

Kurikulum

13. Materi yang termuat dalam model latihan *3 on 3 Medium Shoot* sesuai dengan hakekat *shooting*.

☒ a. Ya

b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....
.....
.....

14. Karakteristik model latihan *3 on 3 Medium Shoot* ekuivalen dengan prinsip latihan yang selama ini digunakan dalam memperdalam teknik yaitu dengan *drill*.

☒ a. Ya

b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....
.....
.....

IPTEK

15. Model latihan *3 on 3 Medium Shoot* adalah bentuk penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi yang dapat diajarkan pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket.

☒ a. Ya

b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....
.....
.....

16. Unsur ilmu pengetahuan dan teknologi yang terkandung dalam model latihan *3 on 3 Medium Shoot* dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan model latihan *shooting* yang lebih baik.

☒ a. Ya

b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....
.....
.....

Integrasi

17. Model latihan *3 on 3 Medium Shoot* merupakan bentuk integrasi dan aplikasi dari berbagai disiplin ilmu pengetahuan yang saling terkait.
a. Ya b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

18. Model latihan *3 on 3 Medium Shoot* dapat digunakan sebagai model untuk meningkatkan pemahaman bermain permainan bolabasket yang sebenarnya.
a. Ya b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

Adaptasi

19. Peraturan dan cara pemanfaatan model *3 on 3 Medium Shoot* dapat dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan pengguna.
a. Ya b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

20. Prinsip model latihan *3 on 3 Medium Shoot* merupakan jenis adaptasi dari permainan bolabasket yang menggunakan prasarana dan peraturan modifikasi.
a. Ya b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

Rancangan Kegiatan

21. Model latihan *3 on 3 Medium Shoot* dapat dimanfaatkan pada latihan bolabasket yang disisipkan dalam sesi latihan.

☒ Ya

b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....
.....
.....

22. Model latihan *3 on 3 Medium Shoot* dapat memberikan pengalaman berlatih sesuai dengan permainan yang sebenarnya sebagai upaya untuk memahami dan mempraktikkan ketrampilan *medium shoot*.

☒ Ya

b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....
.....
.....

Durasi Waktu

23. Pelaksanaan model latihan *3 on 3 Medium Shoot* efisien untuk memberikan pengalaman bermain kepada peserta ekstrakurikuler sekaligus meningkatkan ketrampilan *medium shoot*.

a. Ya

☒ Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....
.....
.....

24. Prinsip kerja dan tujuan model latihan *3 on 3 Medium Shoot* mudah dimengerti dan dilihat diluar sesi latihan sehingga tidak menyita waktu latihan.

☒ Ya

b. Tidak

Pendapat/Kritik/Saran/Koreksi :

.....
.....
.....

LAMPIRAN 4

SURAT KETERANGAN VALIDASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat: Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta, Telp. (0274) 513092 psw 255

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Herka Maya Jatmika, M.Pd.
Jabatan/ Pekerjaan : Dosen FIK UNY
Instansi Asal : Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa instrument penelitian dari skripsi dengan judul:

Pengembangan Model Latihan *Shooting* untuk Meningkatkan Ketrampilan *Medium Shoot*
Peserta Putra Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 2 Klaten

Dari mahasiswa :

Nama : Putut Yhudha Mahardi
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
NIM : 12601244025

Sudah siap dipergunakan untuk penelitian.

Demikian surat keterangan ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan
sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 8 April 2016

Validator

(Herka Maya Jatmika, M.Pd.
NIP. 198201012005011001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat: Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta, Telp. (0274) 513092 psw 255

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Krisdiyanto Dono Prabowo
Jabatan/ Pekerjaan : Guru & Pelatih
Instansi Asal : SMP Kristen 1 Klaten

Menyatakan bahwa instrument penelitian dari skripsi dengan judul:

Pengembangan Model Latihan *Shooting* untuk Meningkatkan Ketrampilan *Medium Shoot*
Peserta Putra Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 2 Klaten

Dari mahasiswa :

Nama : Putut Yhudha Mahardi
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
NIM : 12601244025

Sudah siap dipergunakan untuk penelitian.

Demikian surat keterangan ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan
sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 9 April 2016

Validator

(Krisdiyanto D.P.)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat: Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta, Telp. (0274) 513092 psw 255

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Arief Rohman
Jabatan/ Pekerjaan : Rektor
Instansi Asal : SMA N 2 Klaten / PERBAS Klaten

Menyatakan bahwa instrument penelitian dari skripsi dengan judul:

Pengembangan Model Latihan *Shooting* untuk Meningkatkan Ketrampilan *Medium Shoot*
Peserta Putra Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 2 Klaten

Dari mahasiswa :

Nama : Putut Yhudha Mahardi
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
NIM : 12601244025

Sudah siap dipergunakan untuk penelitian.

Demikian surat keterangan ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan
sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, April 2016

Validator

(Arief Rohman)

LAMPIRAN 5

LISENSI VALIDATOR

PERBASI PERSATUAN BOLABASKET SELURUH INDONESIA **B**

LISENSI PELATIH




Nama : Krisdiyanto Dono Prabowo
 Alamat : Gg. Santok No.08
 Kab.Klaten,Provinsi Jawa Tengah
 T/TL : Klaten, 28 April 1969
 No. Lisensi : 11C 13 02 0429
 Berlaku s/d : 27 Februari 2017

Pengurus Provinsi PERBASI Jateng
 Ketua Umum
 Ir. Bambang Muragil, MM, M.Si

KETENTUAN :

1. Kartu lisensi ini dikeluarkan oleh Pengprov PERBASI Jawa Tengah sebagai tanda pengenal pelatih resmi dari Pengprov PERBASI Jawa Tengah.
2. Jenis lisensi pelatih sesuai yang tertera pada sisi muka kartu ini.
3. Kartu ini adalah milik Pengprov PERBASI Jawa Tengah.
4. Masa berlaku kartu ini sesuai dengan yang tertera di sisi muka kartu ini.

Bila Kartu ini hilang harap mengembalikan ke :
 Pengurus Provinsi Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia Jawa Tengah
 Kompleks Ruko Puri Niaga Center Blok DD.5 No.12
 J. Puri Anjasmara - Semarang
 Telp. 024 - 7617187
 Fax. 024 - 7627196



PERBASI PERSATUAN BOLABASKET SELURUH INDONESIA **B**

LISENSI PELATIH



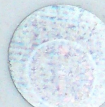
Nama : Arief Rohman
 Alamat : Jl. Anduro 125 Klaten Tengah
 Kab.Klaten,Jawa Tengah
 T/TL : Klaten, 28 Oktober 1982
 No. Lisensi : 11C-02 03 0507
 Berlaku s/d : 02 September 2017

Pengurus Provinsi PERBASI Jateng
 Ketua Umum
 Ir. Bambang Muragil, MM, M.Si

KETENTUAN :

1. Kartu lisensi ini dikeluarkan oleh Pengprov PERBASI Jawa Tengah sebagai tanda pengenal pelatih resmi dari Pengprov PERBASI Jawa Tengah.
2. Jenis lisensi pelatih sesuai yang tertera pada sisi muka kartu ini.
3. Kartu ini adalah milik Pengprov PERBASI Jawa Tengah.
4. Masa berlaku kartu ini sesuai dengan yang tertera di sisi muka kartu ini.

Bila Kartu ini hilang harap mengembalikan ke :
 Pengurus Provinsi Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia Jawa Tengah
 Thamrin Square Blok A No.11
 Jl. Thamrin No.5 Semarang
 Telepon : (024) 3581720, 3581205
 Fax: (024) 3581203



LAMPIRAN 6

SURAT IZIN PENELITIAN

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Kepada :
Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo No. 1
Yogyakarta.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : PUTUT YUDHA MAHARDI
Nomor Mahasiswa : 12601244025
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).
Judul Skripsi : PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN DRILL UNTUK MENINGKATKAN KETRAMPILAN FREE THROW SHOOT PESERTA PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMA NEGERI 2 KLATEN

Pelaksanaan pengambilan data :

Bulan : JANUARI s.d FEBRUARI
Tempat / Objek : SMA NEGERI 2 KLATEN

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 4 NOVEMBER 2015

Yang mengajukan,

PUTUT YUDHA MAHARDI
NIM. 12601244025

Mengetahui :

Kaprodi PJKR

Drs. Amat Komari, M.Si.
NIP. 19620422 199001 1 001.

Dosen Pembimbing

Pr. M. Hamid Anwar, M-Phil
NIP. 197801022005011001



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 596/UN.34.16/PP/2015.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

10 November 2015.

Yth : Ka. Bappeda Kab. Klaten
Jl. Pemuda No. 140 Klaten, Jawa Tengah.

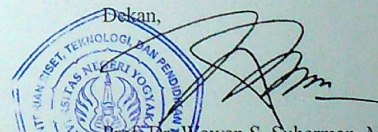
Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Putut Yhudha Mahardi.
NIM : 12601244025.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Januari s.d Februari 2016.
Tempat/obyek : SMA Negeri 2 Klaten.
Judul Skripsi : Pengembangan Model Latihan Drill Untuk Meningkatkan Keterampilan Free Throw Shoot Peserta Putra Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 2 Klaten.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,

Prof. Dr. Yawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMA N 2 Klaten.
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.



PEMERINTAH KABUPATEN KLATEN
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
(BAPPEDA)

Jl. Pemuda No. 294 Gedung Pemda II Lt. 2 Telp. (0272)321046 Psw 314-318 Faks 328730
KLATEN 57424

Nomor : 072/1172/XI/09

Lampiran : -

Perihal : Ijin Penelitian

Klaten, 12 Nopember 2015

Kepada Yth.

Ka. SMAN 2 Klaten

Di -

KLATEN

Menunjuk Surat dari Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY No 596/UN34.16/PL//2015 Tgl 10 Nopember 2015 Perihal Permohonan Ijin Penelitian, dengan hormat kami beritahukan bahwa di Instansi/Wilayah yang Saudara pimpin akan dilaksanakan Penelitian oleh :

Nama : Putut Yhudha Mahardi
Alamat : Karangmalang, Yogyakarta
Pekerjaan : Mahasiswa Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
Penanggungjawab : Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
Judul/Topik : Pengembangan Model Latihan Drill Untuk Meningkatkan Keterampilan Free Throw Shoot Peserta Putra Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA Negeri 2 Klaten
Jangka Waktu : 3 Bulan (12 Nopember 2015 s/d 12 Februari 2016)
Catatan : Menyerahkan Hasil Penelitian Berupa **Hard Copy** Dan **Soft Copy** Ke Bidang PEPP/Litbang BAPPEDA Kabupaten Klaten

Demikian Atas Kerjasama Yang Baik Selama Ini Kami Ucapkan Terima Kasih



Aa. BUPATI KLATEN
Rt. Kepala BAPPEDA Kabupaten Klaten

Hari Budiono, SH
Pembina Tingkat I

NIP 19611008 198812 1 001

Tembusan disampaikan Kepada Yth. Ka. Kantor Kesbangpol Kab. Klaten

1. Ka., Kantor Kesbangpol Kab. Klaten
2. Ka. Dinas Pendidikan Kab. Klaten
3. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
4. Yang Bersangkutan
5. Arsip;



PEMERINTAH KABUPATEN KLATEN
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 2 KLATEN
Jl. Angsana, Trunuh, Klaten Selatan ,Klaten

SURAT KETERANGAN

Nomor : 279 /890/2016

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 2 Klaten menerangkan bahwa :

Nama : PUTUT YHUDHA MAHARDI
NIM : 12601244025
Tempat/Tgl.Lahir : Klaten,11 September 1994
Program Studi : PJKR
Universitas : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Mahasiswa tersebut diijinkan mengadakan Penelitian di SMA Negeri 2 Klaten pada bulan Desember s/d April 2016.

Dengan Judul : PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *SHOOTING* UNTUK MENINGKATKAN KETRAMPILAN *MEDIUM SHOOT* PESERTA PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET DI SMA NEGERI 2 KLATEN.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Klaten, 4 Februari 2016
Kepala SMA Negeri 2 Sekolah

Dis. Yohanes Priyono, M.Pd
Nip. 19570507 198903 1007

LAMPIRAN 7

FOTO DOKUMENTASI PENELITIAN

